

Le guide du mal de dos



**Comprendre
Choisir**

Réponses d'experts

Le guide du mal de dos



Comprendre
Choisir



**Comprendre
Choisir**

Réponses d'experts

[Ma maison](#)

[Mon argent](#)

[Ma famille](#)

[Ma santé](#)

[Mes droits](#)

[Ma carrière](#)

[Mon véhicule](#)

[Mon entreprise](#)



Plus de 5 000 documents à télécharger gratuitement

eBooks PDF, modèles de lettres, modèles de contrats, études, rapports, fiches pratiques...

www.comprendrechoisir.com

Dans la même collection



Le guide des cheminées
et poêles



Le guide de la
porte de garage



Le guide des obsèques



Le guide du crédit conso



Le guide des massages



Le guide de la
grossesse

Auteurs : MM. Coste et Guelmane

© Fine Media, 2012

ISBN : 978-2-36212-048-0

ComprendreChoisir.com est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.
108 rue des Dames, 75017 Paris

Vous pouvez partager ce fichier avec vos proches uniquement dans le cadre du droit à la copie privée. Vous n'avez le droit ni de le diffuser en nombre ou sur Internet, ni d'en faire des utilisations commerciales, ni de le modifier, ni d'en utiliser des extraits. Mais vous pouvez communiquer l'adresse officielle pour le télécharger :

<http://mal-de-dos.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr



Table des matières

Le mal de dos en un coup d'œil	7
Les maux de dos	7
Les causes du mal de dos	8
Soulager le mal de dos	8
La prévention du mal de dos	9
Qui consulter ?	9
I. Les douleurs au dos	10
Les douleurs cervicales, ou cervicalgies	11
Les douleurs lombaires, ou lombalgies	13
Les douleurs dorsales, ou dorsalgies	15
Les douleurs aux fessiers, ou sacralgies	16
La sciatique	17
Les douleurs en bas du dos et aux reins	19
🗨️ Pour aller plus loin	21
Astuce	21
Questions / réponses de pro	21
II. Les causes du mal de dos	24
La hernie discale	25
La scoliose	27
Les causes d'un mal de dos musculaire	28
Le mal de dos dû à la grossesse	30
Le mal de dos et le stress	31
Le mal de dos en voiture	33
Le mal de dos et l'ordinateur	35
🗨️ Pour aller plus loin	37
Astuce	37
Questions / réponses de pro	37
III. Soulager le mal de dos	40
Les exercices contre le mal de dos	41
Le matelas	43
La ceinture lombaire	44
Les massages	46



L'acupuncture	48
Qui consulter ?	49
🗨️ Pour aller plus loin	53
Astuce	53
Questions / réponses de pro	53
IV. Prévenir le mal de dos	56
La pratique du sport	57
La natation	58
Les exercices abdominaux	60
Muscler le dos	61
Le yoga	63
La chaise, l'allié d'un dos en bonne santé	64
🗨️ Pour aller plus loin	66
Astuce	66
Questions / réponses de pro	66
Lexique	70
Index des questions et des astuces	72
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	73
Trouver des professionnels près de chez vous	75

Le mal de dos en un coup d'œil



Le mal de dos est un terme générique qui regroupe différents types de douleurs, avec des localisations variables et pouvant résulter de causes diverses.

Les traitements doivent donc être adaptés à chaque douleur.

Il s'agit d'une affection fréquente qui touche environ huit personnes sur dix au moins une fois dans leur vie. Le mal de dos est même qualifié de « mal du siècle » par certains spécialistes.

Les maux de dos

La nature de votre mal de dos dépend de sa localisation.

Si vous avez mal au niveau des cervicales, on parle de cervicalgie. Si votre douleur se situe au niveau des lombaires, on parle alors de lombalgie ; on distingue les lombalgies aiguës et chroniques.

Le mal de dos en un coup d'œil

Les douleurs au milieu du dos sont le signe d'une dorsalgie (douleur au milieu du dos) ; tandis qu'une douleur aiguë dans le bas du dos est annonciatrice d'un lumbago ou tour de rein.

Le mal de dos peut aussi provoquer des douleurs au niveau du sacrum ou des fessiers. Dans certains cas, il s'accompagne même d'une douleur dans la jambe, on parle alors de sciatique.

Les causes du mal de dos

Les maux de dos ont de multiples causes, que l'on peut classer en trois grandes catégories :

- ▶ les causes constitutionnelles, une atteinte pathologique (hernie discale, scoliose, etc.) ou une insuffisance musculaire par exemple ;
- ▶ les causes physiologiques, comme la grossesse ;
- ▶ les causes mécaniques externes, telles une mauvaise position derrière un écran d'ordinateur ou un long trajet en voiture.



Soulager le mal de dos



Le traitement des maux de dos dépend avant tout de son origine. Dans la majorité des cas, la douleur cède en quelques jours avec un peu de repos et un traitement antalgique.

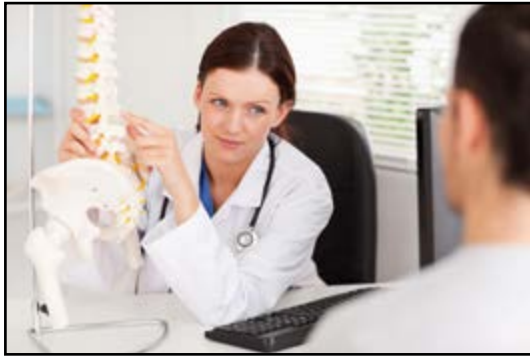
En outre, il existe de nombreux moyens pour soulager les maux de dos ou pour prévenir leur réapparition : massages décontractants, acupuncture, port d'une ceinture lombaire, choix d'un matelas adapté, pratique d'exercices physiques pour remuscler son dos.

La prévention du mal de dos

Une fois que l'on connaît la ou les cause(s) à l'origine du mal de dos, il est important de mettre en œuvre des mesures de prévention pour éviter de nouvelles crises douloureuses.

Si la cause est inconnue, il existe des exercices préventifs à effectuer dans la vie de tous les jours pour limiter l'apparition des maux de dos.

Qui consulter ?



Lorsque l'on souffre de maux de dos, le médecin généraliste est le premier professionnel de santé à consulter.

Celui-ci pourra vous renvoyer vers des spécialistes : un rhumatologue, un radiologue, un kinésithérapeute ou un ostéopathe.

I.

Les douleurs au dos



Les douleurs dorsales peuvent être classées selon leur durée (douleurs aiguës ou chroniques) et/ou leur mécanisme (douleurs inflammatoires ou mécaniques).

Les douleurs aiguës provoquent un mal intense, qui peut durer quelques jours ou plusieurs semaines ; tandis qu'une douleur chronique est un mal sourd, qui peut perdurer plusieurs mois durant, avec des périodes non douloureuses.

Par ailleurs, une douleur inflammatoire n'est pas déclenchée par un mouvement. Elle survient généralement la nuit ou le matin et s'accompagne d'une raideur matinale, que même le repos ne parvient pas à calmer. À l'inverse, une douleur mécanique est due à des mouvements ; elle survient surtout le jour et se calme avec du repos et des antalgiques.

La localisation des douleurs dorsales est essentielle pour déterminer le type de mal de dos dont vous souffrez, et donc choisir le traitement le plus adapté.

I. Les douleurs au dos

Certaines douleurs au dos sont définies à la fois par leur caractère et leur localisation, c'est le cas du lumbago qui correspond à une douleur lombaire aiguë.

Il est difficile de définir le mal de dos selon l'intensité de la douleur, car il s'agit d'une notion très subjective. Elle dépend de la sensibilité et du vécu de chacun.

Elle peut être évaluée grâce à une réglette cotée de 0 à 10. Le patient indique quel chiffre correspond le plus à l'intensité de sa douleur : le 0 correspondant à l'absence de douleur.

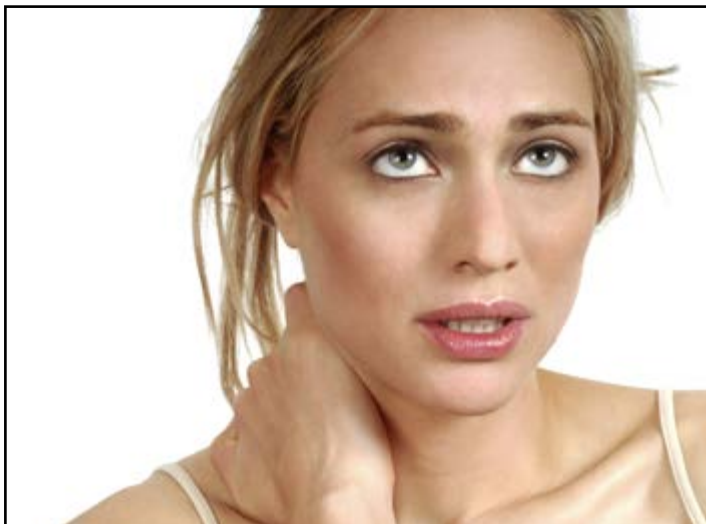
Les douleurs cervicales, ou cervicalgies

Les douleurs au niveau des vertèbres cervicales, situées dans la région postérieure du cou, sont appelées cervicalgies.

Elles existent sous deux formes : le torticolis et l'arthrose cervicale.

Lorsque ces douleurs irradient dans un bras, on parle alors de névralgie cervico-brachiale.

Torticolis



Le torticolis se manifeste par une contracture musculaire accompagnée d'une douleur brutale au niveau du cou. Les mouvements de flexion et de rotation deviennent alors douloureux.

Le torticolis peut faire suite à un faux mouvement ou à un coup de froid. Il passe habituellement en quelques jours

avec la prise d'antalgiques, d'anti-inflammatoires, de myorelaxants (relaxants musculaires) et des séances de kinésithérapie, si besoin.

Arthrose cervicale



L'arthrose cervicale est une affection fréquente, elle correspond à l'usure du cartilage des vertèbres cervicales. Cependant, elle peut apparaître chez des sujets jeunes.

Elle se manifeste par une cervicalgie chronique et peut être accompagnée de maux de tête (céphalées) ou de douleurs dans l'épaule ou le bras. Elle occasionne une raideur du cou qui gêne les mouvements et peut être douloureuse. Des vertiges et des bourdonnements dans les oreilles sont également des symptômes éventuels.

Le diagnostic d'arthrose cervicale se fait à partir de clichés radiographiques des vertèbres cervicales. Les douleurs peuvent être calmées par des antalgiques et le port d'un collier cervical. Des séances de kinésithérapie peuvent aussi être bénéfiques.

Faut-il utiliser un collier cervical ?

La décision du port d'un collier cervical doit toujours émaner d'un professionnel.

Si une utilisation de courte durée permet d'immobiliser les vertèbres cervicales et de soulager au maximum la cervicalgie, il n'est pas conseillé de le porter de façon prolongée (sauf avis médical).

Pour être efficace, le collier cervical doit être parfaitement adapté à la morphologie de la personne qui le porte. Il est nécessaire de l'essayer, notamment pour voir si la hauteur est bien ajustée.

Le choix du collier cervical, qui existe en plusieurs modèles plus ou moins rigides, dépend de la nature de votre douleur et de la prescription de votre médecin.



Les douleurs lombaires, ou lombalgies



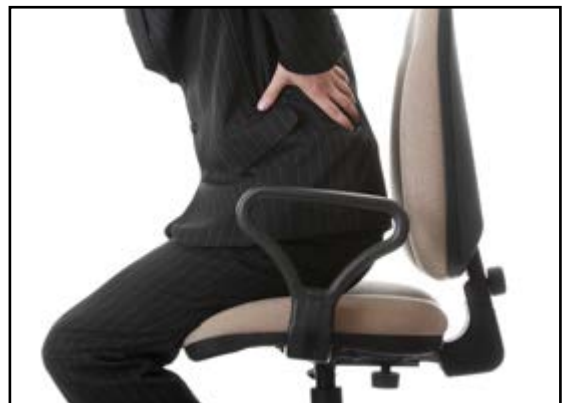
Une lombalgie correspond à une douleur bien précise de la région du dos située dans l'axe des cinq vertèbres lombaires : il s'agit d'une douleur basse du dos. Si le mal est localisé plus haut au niveau du dos, on parle alors de dorsalgie (région correspondant aux vertèbres dorsales). À l'inverse, s'il est localisé plus bas, il s'agit de douleurs fessières ou sacrées (région correspondant aux vertèbres sacrées).

Une lombalgie peut être aiguë (douleur lombaire qui apparaît brutalement et disparaît rapidement) ou chronique (douleurs qui peuvent durer plusieurs mois).

Lombalgie mécanique ou inflammatoire

La lombalgie est divisée en deux catégories, déterminées par l'origine du mal : la lombalgie mécanique et la lombalgie inflammatoire.

La lombalgie mécanique se manifeste pendant la journée, elle est aggravée par les efforts et les mouvements, mais la douleur diminue et disparaît avec du repos. Elle a souvent comme point de départ une atteinte des disques intervertébraux ou de l'arthrose au niveau des vertèbres. Une mauvaise posture, un faux mouvement ou de petits traumatismes (port d'une charge lourde à bout de bras, long trajet en voiture, etc.) peuvent aussi déclencher une lombalgie.



Par ailleurs, la lombalgie inflammatoire est souvent nocturne, et la douleur ne disparaît pas avec du repos. Elle est due à une maladie inflammatoire ou infectieuse ; généralement, une raideur survient dès le matin. La zone

I. Les douleurs au dos

douloureuse doit alors subir un « dérouillage » d'environ trente minutes, c'est-à-dire que l'articulation ne devient complètement fonctionnelle qu'au bout d'une demi-heure.

Quand consulter ?

Si la douleur persiste ou devient invalidante, il faut consulter un médecin. De même, si vos symptômes correspondent à une lombalgie inflammatoire, n'attendez pas pour consulter. Enfin, si votre douleur est aiguë, vous aurez besoin d'un traitement qui ne peut être prescrit que par un spécialiste.

Lumbago ou tour de rein

Le lumbago est une douleur aiguë située dans le bas du dos. Il correspond à une lombalgie de type mécanique qui dure peu de temps (de cinq à dix jours).



Le lumbago apparaît souvent brutalement après un faux mouvement ou un petit traumatisme. Une mauvaise posture, comme le fait de lacer ses chaussures, penché en avant et jambes tendues, peut en être à l'origine. Un long trajet en voiture est aussi une cause possible.

La douleur peut être intense, mais le lumbago n'est pas grave et réagit bien au traitement. Ce dernier associe un repos de courte durée, la prise d'antalgiques et des anti-inflammatoires (dans certains cas). Après la phase aiguë douloureuse, des séances de kinésithérapie avec des massages peuvent être prescrites.

Le lumbago pouvant être déclenché par des gestes simples de la vie quotidienne, il est important d'adopter des mesures de prévention pour éviter les récurrences. Il est surtout essentiel de connaître les gestes à faire et à ne pas faire, et d'adopter notamment de bonnes positions de maintien. Le renforcement des muscles abdominaux et lombaires peut aussi prévenir des lumbagos. Enfin, il est nécessaire d'apprendre à se détendre pour éviter aux muscles d'être tendus et contractés en permanence.

Les douleurs dorsales, ou dorsalgies

Le terme de dorsalgie est souvent utilisé à tort pour décrire toute douleur au niveau du dos, mais elle correspond en fait à une douleur bien précise de la partie haute du dos. Elle se situe dans l'axe d'une des douze vertèbres dorsales.



Causes éventuelles

Les origines possibles d'une dorsalgie sont identiques à celles des autres régions du dos :

- ▶ causes dégénératives liées au vieillissement, l'arthrose par exemple ;
- ▶ causes mécaniques liées à une mauvaise posture ;
- ▶ causes inflammatoires liées à certaines pathologies, comme la spondylarthrite ankylosante ;
- ▶ causes traumatiques liées à un choc (pouvant être responsable d'une fracture vertébrale).

La région dorsale est une zone où les muscles se contractent facilement lors de périodes de stress ou de tensions. Les dorsalgies sont donc aussi fréquemment dues à une contracture des muscles paravertébraux.

Elles peuvent également correspondre à des douleurs dites projetées. Il s'agit de douleurs d'organes internes qui se traduisent par une raideur au niveau du dos.

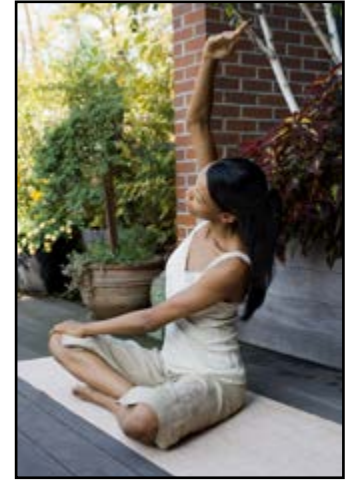
Des maux d'origine cardiaque, pulmonaire ou digestive peuvent se déclarer ainsi ; c'est pourquoi il est important de consulter un médecin dans le cas d'une nouvelle douleur.

I. Les douleurs au dos

Traitements et prévention

Le traitement dépend de la cause, il ne sera pas le même s'il s'agit d'une douleur osseuse, viscérale ou musculaire.

En ce qui concerne les douleurs dorsales chroniques, des règles hygiéno-diététiques (avec un contrôle du poids) et la pratique d'une activité physique régulière ainsi que des techniques de relaxation pour gérer son stress permettent de réduire leur incidence.



Les douleurs aux fessiers, ou sacralgies



Une douleur sacrée est une douleur du bas du dos ; elle est située dans l'axe des vertèbres sacrées. Elle peut aussi être appelée douleur fessière ou sacralgie, ou encore douleur du sacrum.

Le sacrum est un os constitué des cinq vertèbres sacrées soudées entre elles. Il permet d'unir le rachis au bassin. Il s'articule latéralement avec les os iliaques (par les articulations sacro-iliaques), sa face supérieure est en contact avec la dernière vertèbre

lombaire du rachis (articulation lombosacrée), et son extrémité inférieure avec le coccyx (articulation sacro-coccygienne).

Causes éventuelles

Les douleurs au sacrum peuvent avoir de nombreuses causes osseuses (identiques à celles des autres régions du dos : dégénératives, inflammatoires, post-traumatiques). En outre, la région sacrée est plus particulièrement exposée aux traumatismes, notamment lors des chutes sur les fesses pouvant entraîner des fractures ou des fissures.



I. Les douleurs au dos

Une sacralgie peut aussi être due à des douleurs projetées d'organes internes : les douleurs pelviennes comme les douleurs menstruelles se traduisent fréquemment par une souffrance au niveau de la région du sacrum.

Enfin, une mauvaise position du bassin (ou bascule du bassin) peut également expliquer ce type de douleurs. C'est notamment le cas chez certaines femmes enceintes ou chez des personnes avec un embonpoint prédominant au niveau du ventre.

Traitements et prévention



Le traitement des sacralgies dépend de l'origine du mal. Devant toute nouvelle douleur inhabituelle, il est recommandé de consulter son médecin pour le diagnostic et la mise en place d'un traitement.

En cas de mauvaise position du bassin, il est conseillé de consulter un kinésithérapeute ou de pratiquer du yoga.

Pour les personnes en surpoids, une activité physique régulière avec un renforcement des muscles abdominaux permet en général de faire disparaître les douleurs chroniques.

La sciatique

La sciatique est une douleur lombaire qui irradie le long du nerf sciatique. Elle correspond à une douleur intense qui part de la région basse du dos ou de la fesse, passe à l'arrière de la cuisse, puis au niveau du mollet et du pied.

Le nerf sciatique naît de la réunion de deux racines issues de la moelle épinière : la racine L5 émergeant entre la quatrième et la cinquième vertèbre lombaire, et la racine S1 émergeant entre la cinquième vertèbre lombaire et

I. Les douleurs au dos

la première vertèbre sacrée. Il descend ensuite derrière la cuisse. À l'arrière du genou, le nerf sciatique passe soit derrière la jambe (nerf sciatique poplité interne) soit sur la face externe de la jambe (nerf sciatique poplité externe), puis sur le devant du pied.

Causes éventuelles

La douleur sciatique, ou sciatique, est due à une irritation du nerf sciatique. Le plus souvent, cela fait suite à une compression du nerf par une hernie discale (située soit entre la quatrième et la cinquième vertèbre lombaire soit entre la cinquième vertèbre lombaire et la première sacrée). Plus rarement, il s'agit d'une compression osseuse (tumeur, fracture, etc.).



La hernie discale peut être secondaire à une dégénérescence du disque intervertébral liée à l'âge, le port d'une charge lourde, un effort brusque dans une mauvaise position ou une surcharge pondérale.

Traitements et prévention



Habituellement, la sciatique se soigne à l'aide d'un traitement médical qui associe un repos relatif, des antalgiques, des anti-inflammatoires par voie orale ou en injection et des myorelaxants (relaxants musculaires).

La douleur cède habituellement en une semaine. Le traitement peut être associé à des séances de kinésithérapie pour décontracter ou remuscler le dos, mais seulement une fois la phase aiguë douloureuse passée.

I. Les douleurs au dos

Lorsque la douleur ne cède pas ou lorsque le médecin le juge nécessaire, le traitement peut comporter des infiltrations locales de corticoïdes. Ces dernières sont effectuées soit par un rhumatologue soit par un radiologue (infiltration guidée sous radiologie). Leur but est de diminuer l'inflammation locale responsable de la souffrance de la racine nerveuse.

Enfin, une intervention chirurgicale est parfois nécessaire, notamment en cas d'échec du traitement médical bien conduit ou lors de complications. Son but est d'enlever la hernie du disque qui comprime la racine nerveuse.

L'indication d'une chirurgie est toujours mûrement réfléchie, car des douleurs post-chirurgicales peuvent apparaître.

Consultation en urgence



La sciatique, extrêmement douloureuse, peut nécessiter une consultation en urgence.

En effet, lorsque l'on constate une paralysie des membres inférieures ou des difficultés pour uriner, syndrome de la queue de cheval, il faut aller voir un médecin d'urgence.

Faites aussi appel à un médecin rapidement si la sciatique devient hyperalgique, c'est-à-dire qu'aucun traitement n'arrive à calmer la douleur.

À noter : *une intervention chirurgicale en urgence peut être nécessaire si la moelle épinière est comprimée.*

Les douleurs en bas du dos et aux reins

« Avoir mal aux reins » est une expression fréquemment utilisée, mais qui ne veut pas forcément dire ce que l'on croit. La plupart du temps, on tente de signifier que l'on ressent une douleur en bas du dos. Or, les reins sont situés beaucoup plus haut, bilatéralement sous les dernières côtes.

Douleurs dans le bas du dos



Les causes d'une douleur dans le bas du dos sont nombreuses. En effet, elles peuvent être d'origine musculaire ou discale, c'est alors le disque intervertébral qui en est responsable.

Des traumatismes directs, comme une chute, ou indirects, comme des microtraumatismes liés aux vibrations de la voiture, sont aussi des causes fréquentes.

D'autre part, des troubles de la statique, tels le raccourcissement d'un membre inférieur, les pieds plats, une cyphose, une hyperlordose, etc. peuvent provoquer ce type de douleurs.

L'arthrose, les rhumatismes inflammatoires, etc., soit de manière plus générale, des douleurs rhumatismales, engendrent parfois aussi des douleurs dans cette partie du dos.

Enfin, des maladies osseuses (ostéoporose, spondylodiscite, etc.) ou viscérales (colique néphrétique, pyélonéphrite, affection gynécologique, etc.) sont des causes potentielles.

Douleurs aux reins

Les reins provoquent également des douleurs qui peuvent irradier en bas du dos. Il s'agit principalement de coliques néphrétiques, c'est-à-dire une douleur causée par un calcul sur les voies urinaires, ou d'une pyélonéphrite, qui est une infection haute des voies urinaires.

Après diagnostic de ces pathologies, un traitement efficace (antalgiques, anti-inflammatoires voire lithotripsie pour la colique néphrétique, et antibiotiques pour la pyélonéphrite) permet de faire cesser les douleurs en quelques jours.

Pour aller plus loin

Astuce

Du chaud ou du froid contre le mal de dos ?

 par Pédédé

Le choix d'appliquer de la chaleur ou du froid sur une zone douloureuse dépend du mal dont vous souffrez.

L'application d'une source de chaleur (bouillotte, crème chauffante, air chaud du sèche-cheveux...) est recommandée lors de contractures musculaires : mal de dos simple, crampes, courbatures, douleurs suite à une mauvaise position... Cependant, il est contre-indiqué d'appliquer du chaud sur une zone inflammatoire ou infectée.

L'application de froid (que ce soit de la glace entourée d'un linge, des sachets réfrigérés, des crèmes réfrigérantes...) est indiquée lors de contusions (bleus suite à un choc), d'entorses, de douleurs post-chirurgicales, de poussées inflammatoires, et notamment pour certains maux de dos. Toutefois, le froid est contre-indiqué pour les personnes souffrant d'un syndrome de Raynaud ou sur une plaie.

Questions / réponses de pro

Rôle des membres inférieurs dans une cervicalgie

J'ai une déformation articulaire et d'autres problèmes au niveau des pieds. Je voudrais savoir si cela peut avoir des conséquences sur une cervicalgie.

 Question de Promedpm

Réponse de Bio-jouvence

Si vous avez une mauvaise démarche avec un mauvais appui sur vos pieds, votre colonne vertébrale compensera automatiquement en tentant d'équilibrer votre dos. Imaginez un empilement de cubes : plus on monte, plus on décale certains cubes pour que la colonne tienne debout ! Les cervicales sont en haut de la pile. Il serait donc étonnant que vous n'ayez pas de douleurs dorsales, généralement juste en dessous de la ligne des omoplates.



I. Les douleurs au dos

Qu'est-ce qu'un dorsalگو ?

J'ai des douleurs dorsales depuis plusieurs jours, et mon médecin me dit que j'ai un dorsalگو. Qu'est-ce que c'est ?

 Question de Fabi

▷ Réponse de Costes

Comme le lumbago, le dorsalگو est une douleur au dos. Mais, contrairement au lumbago, qui désigne une douleur située en bas du dos, le dorsalگو désigne les douleurs du haut du dos, c'est-à-dire entre les omoplates.

Signes cliniques des dorsalgies ?

J'ai régulièrement des problèmes au niveau du dos et j'aimerais connaître les signes cliniques des dorsalgies.

 Question de Miss Morocco

▷ Réponse de Pédébé

Les principaux signes cliniques des dorsalgies sont des douleurs (permanentes ou non) localisées ou étendues sur tout le dos, des tensions dans le dos, des fourmillements, des picotements, des sensations de brûlure, une faiblesse au niveau des jambes, des douleurs articulaires et parfois même de la fièvre.

Quelle literie choisir quand on a une lombalگو ?

Je souffre d'une lombalگو depuis quelques mois et je souhaite remplacer ma literie par deux lits motorisés.

Je pèse 65 kg pour 1,68 m, que me conseillez-vous ?

 Question de Christiane

▷ Réponse de Espace du sommeil – Matelas & Canapés

Le matelas à mémoire de forme nous semble tout à fait indiqué dans votre cas. Vous pouvez l'associer à un sommier électrique de bonne qualité, que vous trouverez à un prix abordable.

▷ Réponse de Litaeau

En ce qui concerne les maux de dos et les lombalgies, nous vous conseillons un lit à eau (waterbed).

I. Les douleurs au dos

► Réponse de Archea – Les as du placard

Je confirme les deux avis précédents, avec une préférence pour le matelas à eau, dont la durée de vie et l'hygiène sont meilleures que ceux d'un matelas à mémoire de forme.

Par contre, choisissez bien la stabilisation de votre matelas à eau, surtout si c'est la première fois que vous en achetez un. Voyez cela avec un revendeur confirmé. De plus, tous les matelas ne se valent pas, optez donc pour une marque reconnue.

► Réponse de Literie du Bab

Pour votre morphologie, rien de mieux qu'un matelas à mémoire de forme, car il épousera au mieux votre corps. Par contre, ne le choisissez pas trop dur.

Port d'un collier cervical

Un collier cervical est-il toujours nécessaire lorsqu'on souffre de cervicalgies ?

 Question de Oscar785

► Réponse de Pédébé

Non, le port d'un collier cervical doit toujours être prescrit par un professionnel. En effet, s'il peut être bénéfique et soulager rapidement la douleur, il peut aussi être néfaste. C'est pourquoi il faut bien suivre la prescription de son médecin : type de collier (rigide ou souple), port intermittent ou continu, durée du port, etc.

Un collier cervical ne doit ni vous faire mal, ni vous serrer. Il est important qu'il soit adapté à la morphologie de la personne qui le porte.

II.

Les causes du mal de dos

Le mal de dos a de multiples origines, les plus fréquentes étant :

- ▶ les causes constitutionnelles, comme une atteinte pathologique (hernie discale, scoliose ou insuffisance musculaire) ;
- ▶ les causes physiologiques, comme une grossesse ;
- ▶ les causes mécaniques externes, comme une mauvaise position derrière un écran d'ordinateur ou un long trajet en voiture.



Il n'est d'ailleurs pas toujours facile de connaître le facteur déclencheur du mal de dos.

Il fait souvent suite à une accumulation d'événements : port d'une charge lourde après un long trajet en voiture ou un effort physique violent sans entraînement après une journée de travail assis et immobile.

Par ailleurs, il est plus facile de trouver la source d'un mal de dos aiguë que d'une douleur chronique.

II. Les causes du mal de dos

Cependant, il est important de chercher la cause de vos douleurs afin de choisir le bon traitement et éviter que cela ne se reproduise. Suivant le type de maux dont vous souffrez, le traitement ira du simple repos à l'intervention chirurgicale.

La hernie discale



Une hernie discale est une saillie (ou protrusion) du disque intervertébral au-delà de ses limites normales. Ce dernier, situé entre deux vertèbres et constitué d'un tissu cartilagineux, joue un rôle d'amortisseur au niveau de la colonne vertébrale.

La hernie discale provoque une douleur aiguë au niveau du dos et une raideur de la colonne vertébrale. Elle fait souvent suite à un effort (port d'une charge lourde, par exemple) ou est consécutive à des travaux répétés sollicitant le dos.

Localisation

Il est possible de trouver des hernies discales à tous les étages du rachis (nom scientifique de la colonne vertébrale ou axe osseux souple du corps), mais elles sont principalement situées en bas du dos, au niveau des lombaires. Elles peuvent alors déclencher des douleurs appelées lombalgies.

Lorsque la hernie discale comprime une terminaison nerveuse, la douleur est ressentie sur le trajet du nerf. Une hernie discale située entre la quatrième et la cinquième vertèbre lombaire ou entre la cinquième lombaire et la première sacrée peut ainsi comprimer le nerf sciatique.

Les douleurs peuvent s'étendre au niveau du cou, du bras et même de l'avant-bras.



Traitements



Soigner une hernie discale peut s'effectuer à deux niveaux : un traitement médicamenteux ou, si cela est insuffisant, une intervention chirurgicale.

Lors de la phase aiguë et douloureuse de la hernie discale, un repos au lit est souvent préconisé, même si une reprise d'activité est rapidement souhaitée

(marche sur un terrain plat, etc.) pour éviter que la douleur ne dure trop longtemps.

Cependant, la plupart du temps, des traitements médicamenteux sont prescrits pour passer le cap douloureux : antalgiques, anti-inflammatoires par voie orale ou par voie intramusculaire si la douleur est très intense, myorelaxants (relaxants musculaires).

Les massages décontractants et les exercices de kinésithérapie se feront si nécessaire dans un second temps, une fois la douleur calmée.

Pour les hernies discales les plus sévères, une intervention chirurgicale peut être nécessaire. C'est le cas lorsqu'elles engendrent une faiblesse musculaire d'un membre inférieur ou un déficit lié à la compression, ou encore lorsque la douleur persiste malgré le traitement médical et qu'elle devient invalidante.

La chirurgie consiste à enlever tout ou partie du disque (discectomie) et parfois une petite partie de la vertèbre (laminectomie). Cet acte chirurgical n'est pas sans risque, il reste donc réservé aux cas les plus graves. Par ailleurs, des douleurs au niveau du dos peuvent faire suite à l'intervention.

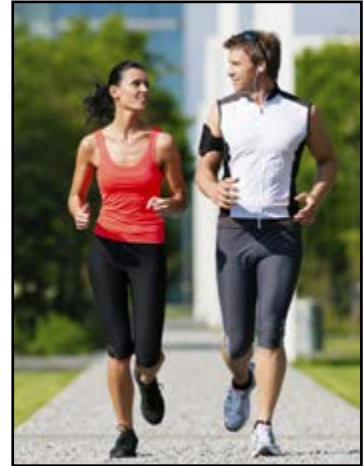
Récidive

Lorsque l'on a souffert d'une hernie discale, il est possible que la douleur réapparaisse lors d'un effort, un long trajet en voiture, ou toute autre activité demandant une posture inconfortable.

II. Les causes du mal de dos

Il est donc indispensable d'adopter de nouvelles règles de vie hygiéno-diététiques comme :

- ▶ perdre du poids lorsque l'on est en surpoids ;
- ▶ avoir une activité physique régulière pour muscler les abdominaux et les muscles lombaires ;
- ▶ éviter de rester debout sans bouger trop longtemps ;
- ▶ ne pas porter de charges à bout de bras, mais contre soi ;
- ▶ ne pas se tenir cambré, mais avec le dos droit ;
- ▶ s'asseoir au fond du fauteuil avec le dos contre le dossier ;
- ▶ éviter les longs trajets en voiture ou s'arrêter toutes les heures.



La scoliose

La scoliose touche entre 1 % et 3 % des enfants, avec des stades très différents. Il s'agit d'une déformation de la colonne vertébrale, ou plus précisément, de la courbure rachidienne, qui peut apparaître lors de la croissance.

Types de scoliose



On distingue deux types de scoliose, ayant chacune une évolution propre. La scoliose dite « idiopathique » ou sans cause, est la plus fréquente (environ 70 % des cas) ; tandis que la scoliose dite « secondaire » peut avoir pour origine une tumeur, un traumatisme, etc.

Conséquences de la scoliose idiopathique

Les conséquences de la scoliose varient en fonction de l'intensité et de la prise en charge thérapeutique. Toutefois, sans être explicite, elle se traduit le plus souvent par des douleurs au niveau du rachis (colonne vertébrale), une gêne respiratoire si la scoliose est importante, et une déformation inesthétique du dos.

II. Les causes du mal de dos

Traitements



La scoliose doit être prise en charge le plus tôt possible. Une fois la croissance terminée, vous ne pourrez plus agir sur l'évolution de la courbure rachidienne.

Les traitements proposés dépendent de la gravité de la scoliose. La kinésithérapie aide

à corriger les mauvaises postures, à muscler certaines parties spécifiques du dos, ainsi qu'à développer la cage thoracique. D'autre part, le port d'un corset adapté peut corriger des déformations existantes, mais il permet surtout de stabiliser l'évolution de la scoliose. Enfin, la chirurgie est réservée aux scolioses graves ou secondaires, elle se pratique en fin de croissance.

À noter : *les sports dits d'extension comme le volley-ball ou le basket sont à proposer de façon préférentielle aux enfants atteints de scoliose.*

Les causes d'un mal de dos musculaire

Le mal de dos peut avoir des origines musculaires, souvent liées à un surmenage ou de mauvaises postures.

Lésions musculaires

Les lésions musculaires sont des pathologies très fréquentes, notamment chez les sportifs. Elles sont le plus souvent bénignes (crampes, courbatures, etc.), mais certaines peuvent avoir des conséquences plus graves (élongation, rupture, etc.).

Un effort ou un mouvement brusque mal réalisé ou encore l'accumulation de micro-traumatismes sont généralement à l'origine des lésions musculaires. Le mal de dos musculaire est cependant plus souvent dia-



II. Les causes du mal de dos

gnostiqué chez des personnes en mauvaise condition physique, en surpoids ou pratiquant peu d'exercices physiques. Les sportifs sont aussi fortement touchés, en raison des excès d'exercices/compétitions, de la fatigue et du surmenage. Enfin, un effort sans échauffement ni préparation physique peut aussi causer des lésions musculaires au niveau du dos.

Le mal de dos musculaire passe généralement rapidement avec un repos de courte durée, des antalgiques et, si besoin, des anti-inflammatoires. Il est possible de l'éviter en pratiquant une activité physique régulière pour contrôler son poids et se remuscler.

Tensions musculaires

Le mal de dos peut également être dû à des tensions musculaires. La plupart du temps, elles sont la conséquence d'une position immobile prolongée ou d'un stress important. Les douleurs passent rapidement, mais la prise d'antalgiques, des massages décontractants, etc. peuvent vous être préconisés.

Par ailleurs, pour éviter que ce mal de dos ne devienne chronique, il faut apprendre à gérer son stress et pratiquer des exercices d'assouplissement : le yoga est ainsi un parfait allié.

Insuffisance musculaire



La colonne vertébrale supporte le poids du corps. Lorsque les muscles abdominaux et lombaires ne sont pas assez puissants pour la soutenir et aider à son maintien, le poids peut devenir trop lourd et déclencher un mal de dos musculaire.

Par ailleurs, les muscles abdominaux et lombaires jouent un rôle essentiel et constituent une sorte de « ceinture lombaire naturelle ». Ils permettent aussi de soulager la colonne lors du port de charges lourdes ou des mouvements de contorsion.

II. Les causes du mal de dos

Des exercices réguliers, spécifiques, adaptés et correctement réalisés permettent d'entretenir la musculature et d'éviter de nombreux maux de dos musculaires chroniques.

Le mal de dos dû à la grossesse

Le mal de dos est très fréquent lors d'une grossesse, il concerne environ la moitié des femmes enceintes.

Causes des maux de dos lors d'une grossesse



Le mal de dos est dû aux modifications du corps de la femme enceinte. Lors de la grossesse, la distension de l'utérus et la prise de poids sont responsables du déplacement du centre de gravité du corps vers l'avant, occasionnant cambrure et douleurs au dos.

Les modifications hormonales de la grossesse (permettant la relaxation ligamentaire nécessaire au cours de la grossesse et l'accouchement) jouent également un rôle dans les douleurs du dos en modifiant l'équilibre statique du corps.

Comment limiter le mal de dos ?

Si le mal de dos est quelque chose de normal au cours de la grossesse, il n'en reste pas moins gênant. Pour éviter d'avoir trop mal au dos, pensez à :

- ▶ adopter une alimentation équilibrée et variée pour ne pas prendre trop de poids ;
- ▶ ne pas porter de talons hauts ;
- ▶ éviter de rester debout trop longtemps ;
- ▶ éviter les longs trajets en voiture et faire des pauses fréquentes ;

II. Les causes du mal de dos

- ▶ maintenir votre dos droit, bien calé contre le dossier du fauteuil lorsque vous êtes assise ;
- ▶ ne pas trop cambrer votre dos en position debout ;
- ▶ ne pas porter de charges lourdes ;
- ▶ pratiquer une activité douce et régulière comme de la marche ou du yoga ;
- ▶ vous reposer dès que vous êtes fatiguée.



Les maux de dos disparaissent le plus souvent après l'accouchement, mais il est possible que les douleurs persistent. Dans ce cas, demandez à votre gynécologue de vous prescrire des séances de kinésithérapie pour rééduquer votre dos.

Quand consulter un médecin ?



Même si des douleurs dorsales sont normales lors d'une grossesse, si ces dernières persistent, irradient dans la jambe (pouvant évoquer une sciatique) ou deviennent invalidantes dans la vie de tous les jours (difficultés pour dormir, besoin de s'aliter, etc.), il faut consulter un médecin.

Par ailleurs, un kinésithérapeute ou un ostéopathe peuvent être consultés tout au long de la grossesse, que ce soit pour des massages doux ou des conseils.

Bon à savoir : *pour les femmes souffrant du dos de façon récurrente, il est même conseillé de voir un professionnel du dos avant la grossesse pour apprendre les postures, les gestes à faire et à ne pas faire pour préserver le dos.*

Le mal de dos et le stress

Le mal de dos est très souvent lié à un état de stress, même si on ne le ressent pas forcément. L'expression « en avoir plein le dos » traduit d'ailleurs parfaitement cet état.

II. Les causes du mal de dos

Un symptôme du stress



Le stress, comme les émotions fortes ou les contrariétés, peut se traduire par des douleurs physiques. Ces dernières se localisent le plus souvent soit au niveau du tube digestif (crampes à l'estomac, coliques, etc.), soit au niveau du dos.

Ainsi, lorsque l'on est stressé, certaines régions du corps « se crispent » : on ressent alors des tensions ou contractures musculaires. La douleur n'est pas psychologique, elle est réelle et possède une explication organique.

Diminuer les douleurs

Il est possible de diminuer, voire de faire disparaître les douleurs dorsales liées au stress. Pour cela, il faut intervenir à deux niveaux : sur le plan psychologique afin d'apprendre à gérer son stress, et sur le plan physique.

Pour contrôler son stress, il est conseillé d'exprimer ses sentiments et de ne pas garder pour soi ressentiments, colère ou tristesse ; il ne faut pas non plus hésiter à se faire aider par des spécialistes (suivant les cas : psychologue, psychiatre). L'objectif étant de tenter de comprendre la cause du stress et d'essayer de la maîtriser.

Sur le plan physique, il est recommandé de pratiquer régulièrement un exercice physique doux comme la natation ou la marche, de se faire masser au niveau des zones douloureuses, ou de trouver des activités qui permettent de s'aérer et de se changer les idées.



II. Les causes du mal de dos

Quand consulter un médecin ?

Un mal de dos lié au stress est toujours un diagnostic d'exclusion, c'est-à-dire qu'il faut avoir éliminé toutes les autres causes avant de pouvoir dire que les douleurs sont dues au stress.

Devant une douleur au dos qui persiste, il faut consulter son médecin. Il pourra rechercher sa cause et prescrire un traitement adéquat.

Le mal de dos en voiture

La voiture est souvent mise en cause dans le déclenchement ou l'aggravation d'un mal de dos.

En effet, la position assise immobile et les vibrations qui se répercutent dans le corps entier peuvent être à l'origine de douleurs.

Le stress au volant peut aussi accentuer ces contraintes ou déclencher une douleur.



Comment éviter d'avoir mal au dos en voiture ?

Il existe des solutions pour limiter le mal de dos dû à des trajets en voiture, que ce soit au niveau de votre position ou du véhicule en lui-même.

Tout d'abord, la position de conduite idéale consiste à se tenir bien droit et à se caler au fond du siège, en collant les épaules au dossier. Poser sa tête contre l'appui-tête est déconseillé.

Pour sortir et vous asseoir dans votre voiture, faites pivoter votre bassin : les genoux sont tournés face au trottoir avant de rentrer ou sortir du véhicule.

II. Les causes du mal de dos

De plus, la conduite doit être détendue et fluide, évitez donc de vous crispier au volant. Il est aussi recommandé de faire des pauses toutes les heures et d'en profiter pour marcher en déroulant bien le pas. Enfin, pensez à régler correctement vos rétroviseurs pour éviter les mouvements brusques et les contorsions.

D'autre part, le choix du véhicule est également important pour limiter le mal de dos en voiture. Les voitures à suspension hydropneumatique ou pneumatique sont idéales, car elles absorbent une large part des vibrations du moteur et du roulement. Malheureusement, ces technologies n'équipent que des véhicules haut de gamme. À défaut, évitez les véhicules hauts (monospace, 4 × 4, SUV) ou les breaks, qui ont des suspensions plus raides que les berlines classiques. Enfin, il est peu recommandé d'effectuer de longs trajets dans des petites voitures légères, car les véhicules lourds vibrent moins.



Par ailleurs, les voitures avec une boîte automatique sollicitent moins les muscles lombaires lors de l'embrayage.

Éviter la voiture lorsqu'on a mal au dos

Lorsque l'on souffre de douleurs au niveau du dos, il vaut mieux s'abstenir de monter en voiture ou du moins, éviter les longs trajets. Les secousses suite à une chaussée déformée (nids de poule, dos d'âne) sont autant de traumatismes pour les disques intervertébraux qui risquent d'accentuer la douleur.

Comme avec la voiture, un transport en train, métro, tramway ou avion engendre des secousses et des vibrations néfastes pour le dos. Par contre, il est plus facile de changer de position et de bouger, ce qu'il faut faire le plus souvent possible pour éviter d'avoir mal.

Le mal de dos et l'ordinateur

Si le mal de dos après le port d'une charge lourde est bien connu, le mal de dos après une journée passée assis devant son ordinateur l'est moins, mais il est de plus en plus fréquent !

Une cause fréquente

Près de trois personnes sur quatre travaillant devant un ordinateur toute la journée souffrent ou souffriront de douleurs au niveau du dos.

La position statique qui en découle est une source fréquente de douleurs. Ces dernières se font principalement ressentir au niveau des lombaires et de la nuque. Elles s'accompagnent souvent d'une contraction musculaire.



Positions à adopter

Lorsque vous êtes devant votre ordinateur, votre corps doit être bien face à l'écran. Les pieds sont posés à plat, il ne faut donc pas croiser les jambes. Au besoin, il est possible d'utiliser un repose-pieds. Quant à vos avant-bras, faites-les reposer sur le bureau.

Il est aussi conseillé de surélever légèrement l'écran de l'ordinateur. Enfin, placez à votre portée tous les objets dont vous avez besoin. Dès que vous en avez l'occasion, levez-vous et marchez.



Si vous en avez la possibilité, utilisez une chaise réglable en hauteur et pivotante, pour éviter les mouvements de torsion.

Le siège se place par ailleurs le plus près possible du bureau pour que vous n'ayez pas besoin de vous pencher vers l'avant.

II. Les causes du mal de dos

Le choix de l'ordinateur est également important. Les ordinateurs fixes sont à privilégier, car l'écran des portables est trop bas. Si vous n'avez pas le choix, complétez votre ordinateur portable par un écran fixe placé à la bonne hauteur.

Règles hygiéno-diététiques

Il est important de renforcer la musculature du dos et d'éviter tout ce qui pourrait le solliciter à outrance. Pour cela, il est conseillé de surveiller son poids, puisque les surcharges pondérales, notamment au niveau de la sangle abdominale, sont responsables de tensions douloureuses du dos. De plus, la pratique régulière d'exercices pour muscler les abdominaux et les lombaires est un bon moyen d'éviter des douleurs dorsales.

Pour aller plus loin

Astuce

Mal de dos et position debout prolongée

 par Pédébé

Lorsqu'on est obligé de rester longtemps debout, des douleurs au niveau du dos peuvent se faire ressentir à la fin de la journée.

Pour limiter ces douleurs, il est recommandé de se tenir bien droit, sans se cambrer, et d'éviter de porter des talons trop hauts ou, au contraire, des chaussures totalement plates.

D'autre part, pensez à bien répartir le poids du corps sur les deux jambes. Mais, de temps à autre, faites passer le poids du corps d'une jambe à l'autre pendant quelques secondes. Enfin, dès que vous le pouvez, marchez en déroulant bien vos pas.

Questions / réponses de pro

Tassement vertébral ?

Pourriez-vous m'expliquer ce qu'est un tassement vertébral ?

 Question de Mathilde23

Réponse de Pédébé

Un tassement vertébral est une fracture du corps d'une vertèbre. Il s'agit le plus souvent des vertèbres lombaires ou dorsales. Les radiographies permettent de confirmer le diagnostic (la hauteur de la vertèbre en question est diminuée).

Cela survient généralement après un traumatisme important chez le sujet jeune en bonne santé, mais peut aussi survenir lors d'un traumatisme mineur chez des personnes atteintes d'ostéoporose (diminution de la masse osseuse, qui provoque une grande fragilité du squelette).

Il touche néanmoins rarement les personnes de moins de 50 ans.

II. Les causes du mal de dos

Siège à suspension pneumatique

Le sol de l'entrepôt et des quais sur lesquels je travaille avec mon chariot sont très dégradés. Je souffre donc de douleurs dorsales à cause des vibrations.

Puis-je obliger mon employeur à équiper mon chariot d'un siège à suspension pneumatique ?

 Question de Pierre103

► Réponse de Darko

Le seuil des vibrations tolérables est défini par la directive européenne 2002/44 et par le décret français 2005-746. Consultez ces documents, puis demandez à votre employeur d'aménager le sol, tous les caristes en bénéficieront.

Scoliose et pratique du rugby

La pratique du rugby est-elle déconseillée pour un adolescent de 15 ans ayant une scoliose (d'environ quinze degrés) ?

 Question de Opra

► Réponse de Pédébé

À vrai dire, aucune discipline particulière n'est interdite, mais le mieux serait de poser la question au médecin traitant de l'adolescent concerné, qui est le seul habilité à pouvoir répondre de manière sûre.

Scoliose dorsale

Je voudrais savoir s'il existe un traitement qui soigne la scoliose dorsale de manière définitive.

 Question de Lmaxmax

► Réponse de Altovka

Non, il n'existe pas de traitement définitif. En effet, l'évolution d'une scoliose dépend de nombreux facteurs et de votre condition physique en grande partie.

Selon le degré de courbure de la scoliose, le port d'un corset peut soulager le dos. Plus rarement, une opération chirurgicale est envisagée.



II. Les causes du mal de dos

Siège ergonomique pour la voiture

Existe-t-il des sièges ergonomiques qui s'adaptent aux véhicules pour réduire, voire supprimer le mal de dos en voiture ?

 Question de Lo167

► Réponse de Paul3

Oui, il existe différents sièges pour les voitures, qui vont du simple coussin « confort » au fauteuil de massage spécial voiture. Une rapide recherche sur Internet vous permettra d'en savoir plus sur les différents produits proposés sur le marché, ainsi que leurs prix et points de vente.

III.

Soulager le mal de dos



Il existe de nombreux moyens pour soulager le mal de dos ou prévenir sa réapparition, comme la pratique d'exercices physiques pour remuscler son dos, le choix d'un matelas adapté, le port d'une ceinture lombaire, les massages décontracturants et l'acupuncture.

Un traitement médical est souvent préconisé lors de douleurs aiguës ou chroniques. Ce dernier peut être constitué d'antalgiques, d'anti-inflammatoires administrés par voie orale ou intramusculaire, de myorelaxants (relaxants musculaires).

Par ailleurs, des infiltrations sont parfois efficaces pour calmer la douleur. Il s'agit d'injections de produits anti-inflammatoires dans l'articulation, réalisées soit par un rhumatologue soit un radiologue (certaines infiltrations nécessitant d'être guidées sous radiologie).

Dans de rares cas, une intervention chirurgicale peut être nécessaire, notamment lorsqu'une hernie discale devient compressive.

III. Soulager le mal de dos

À noter : *le repos pour soulager le dos est controversé. Il est conseillé de rester au repos durant la phase aiguë douloureuse, mais de reprendre très rapidement une activité dès que la douleur diminue. En effet, le repos strict et prolongé serait plus néfaste que bénéfique !*

Les exercices contre le mal de dos

Le mal de dos peut être très invalidant dans la vie de tous les jours. Il existe toutefois des exercices pour soulager votre dos et d'autres pour le renforcer.

Exercices de renforcement musculaire



Le renforcement de certains groupes de muscles (notamment les abdominaux) permet d'assurer le maintien du dos et de protéger la colonne vertébrale.

Cependant, il ne faut pas s'entraîner lors des périodes douloureuses, et les exercices ne doivent jamais être source de douleurs.

Il est important de bien les réaliser, car des mouvements inadaptés peuvent faire plus de mal que de bien.

Il est recommandé de faire ces exercices avec un professionnel, tout du moins au début, pour effectuer correctement les mouvements.

En outre, de nombreux kinésithérapeutes organisent des cours de gymnastique spécialement pour le dos. Vous pouvez aussi les réaliser devant un miroir.

Le renforcement musculaire se concentre sur les lombaires et les abdominaux.

Pour travailler vos lombaires, allongez-vous sur le ventre (un appui placé sous le ventre pour éviter de cambrer le dos), la tête près du sol, les bras tendus à l'horizontale, et faites des petits mouvements circulaires avec les bras.

III. Soulager le mal de dos



Pour renforcer vos muscles abdominaux, allongez-vous aussi sur le sol, jambes fléchies, menton contre le buste, et remontez le buste vers les genoux.

Faites attention à ne pas tirer sur les cervicales : pour éviter cela, placez vos mains sur les tempes plutôt que derrière la tête.

Exercices d'étirement

Pour prévenir le mal de dos, vous pouvez aussi faire des exercices d'étirement :

- ▶ Allongé sur le dos, étirez vos bras au dessus de votre tête et étirez vos jambes en même temps.
- ▶ Allongé sur le dos, surélevez vos jambes sur un fauteuil.
- ▶ Allongé sur le dos, amenez vos genoux sur votre poitrine, un par un, puis les deux.
- ▶ Allongé sur le dos, surélevez vos jambes le long d'un mur.
- ▶ À quatre pattes, faites le dos rond pendant trente secondes en rentrant le ventre et en expirant.



Exercices physiques et perte de poids

Une surcharge pondérale, notamment si elle est localisée au niveau de la sangle abdominale, peut être la cause de douleurs dorsales.

En effet, lorsque le ventre est proéminent, le centre de gravité du corps est déplacé vers l'avant. Le dos est alors très sollicité et peut devenir douloureux.

III. Soulager le mal de dos

Une activité physique régulière associée à une alimentation équilibrée peut cependant résoudre vos problèmes de dos tout en vous faisant perdre du poids. Il est préférable de choisir des activités d'endurance non traumatisantes pour le dos, type marche ou natation (dos crawlé), et de les pratiquer régulièrement (session d'une heure, deux à trois fois par semaine par exemple).

Le matelas

Nous passons près d'un tiers de notre vie dans un lit, il est donc important de bien choisir son matelas !

Quand changer son matelas ?



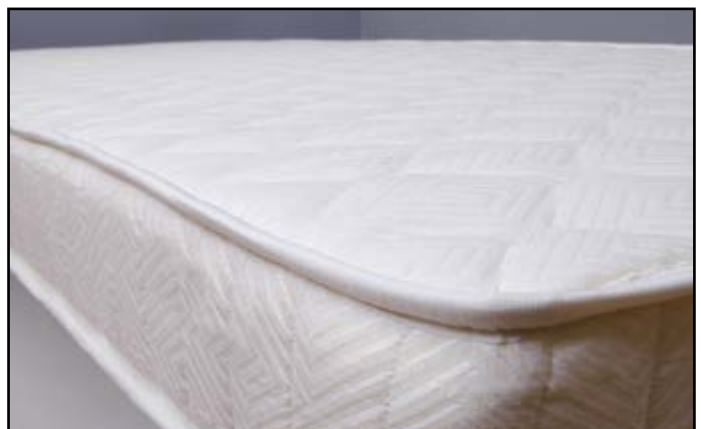
Une mauvaise literie peut être responsable de maux de dos, il est donc recommandé de changer son matelas et son sommier tous les dix ans.

Toutefois, si la surface de votre matelas n'est pas plane et régulière, mais forme des creux et des bosses, il faut aussi le remplacer.

Il est par ailleurs conseillé de changer le matelas et le sommier en même temps, pour des questions de compatibilité.

Quel matelas choisir ?

Lorsque l'on souffre du dos, il est conseillé de prendre un matelas assez ferme sans être dur. En effet, un matelas trop dur sera aussi néfaste qu'un matelas trop mou : il doit avant tout être confortable. N'hésitez pas à tester le lit dans le magasin !



III. Soulager le mal de dos

En position couchée, votre colonne doit rester bien droite, que vous soyez couché sur le dos ou le côté. Par ailleurs, vous ne devez pas vous enfoncer dans votre matelas. Si le dos est arrondi, comme dans un hamac, le matelas n'est pas assez dur. Par contre, si toutes les zones du corps ne sont pas en appui sur le matelas, il est sûrement trop dur.

Il existe plusieurs types de matelas : en laine, en mousse, en latex et à ressorts. Il faut cependant noter que les matelas en mousse et en laine risquent de perdre leur densité plus rapidement que les matelas en latex et à ressorts. D'autre part, les matelas en latex et à ressort sont à privilégier chez les personnes avec un terrain allergique.

Enfin, certains matelas possèdent des zones de densité différentes selon les régions du corps et sont particulièrement bien adaptés aux personnes ayant des problèmes de dos.

Bon à savoir : *pour un lit double, lorsque la différence de poids ou de taille est très importante entre les partenaires, il est conseillé de prendre des matelas et sommiers séparés.*

De bonnes positions pour dormir



Allongé sur le dos ou sur le côté, la meilleure position est celle qui vous permet de dormir.

Toutefois, il est déconseillé de dormir sur le ventre lorsque l'on souffre du dos, car cette position sollicite beaucoup la colonne vertébrale.

Pour les personnes atteintes d'apnées du sommeil, il est recommandé de dormir sur le côté. Il existe ainsi moins de risques d'apnées qu'en position dorsale.

La ceinture lombaire

La ceinture lombaire permet de pallier la douleur dorsale de manière très efficace.

Ceinture lombaire et corset

Il ne faut pas confondre les corsets avec les ceintures lombaires.

Les corsets sont des orthèses qui immobilisent une partie du corps. Ce sont donc des appareillages qui compensent une fonction

déficitaire, assistent une structure articulaire ou musculaire et stabilisent un segment corporel pendant une rééducation. Ils sont indiqués dans des cas bien précis : tassement vertébral, déviation rachidienne, par exemple après une intervention chirurgicale. Ils sont faits sur-mesure ou réadaptés à la morphologie du patient et délivrés uniquement sur ordonnance.



D'autre part, les ceintures lombaires sont des orthèses de maintien et de soutien de la région lombaire. Elles sont habituellement faites en série et peuvent être achetées en pharmacie sans prescription médicale. Il en existe beaucoup, aussi, pour trouver celle qui vous convient le mieux, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin ou pharmacien.

Attention : *avant d'acheter une ceinture lombaire, il faut l'essayer, car elle doit être parfaitement adaptée à votre morphologie.*

Quand utiliser une ceinture lombaire ?

La ceinture lombaire est particulièrement utile lors de la phase aiguë douloureuse : elle permet de maintenir dans une bonne position la colonne vertébrale et de diminuer la douleur. Après la phase aiguë, la ceinture lombaire peut aussi être utilisée pour aider à la reprise d'activités.

III. Soulager le mal de dos

Enfin, elle peut être employée de manière préventive. Lors d'activités ou de loisirs qui risquent de déclencher un mal de dos, la ceinture lombaire évite les faux mouvements et diminue les contraintes exercées sur les vertèbres chez les personnes à risque.

Une utilisation périodique

Il n'est pas recommandé de porter continuellement une ceinture lombaire, même si des études ont prouvé que le port prolongé ne conduisait pas à une perte musculaire au niveau abdominal et lombaire.

Une fois la phase aiguë douloureuse passée, il faut essayer de se passer progressivement de la ceinture. Elle ne doit plus être utilisée que lors d'activités ou de mouvements à risque.

Il est préférable d'entretenir la musculature des abdominaux et des lombaires pour que le corps constitue sa propre ceinture de protection.

Les massages

Le massage peut être une solution qui allie l'utile à l'agréable !

Quand faire des massages du dos ?



Le massage n'est pas à envisager dans toutes les situations. Lorsque la zone douloureuse est inflammatoire (phase aiguë douloureuse), il est même contre-indiqué de la masser. Cela serait plus néfaste que bénéfique, car le massage pérennise l'inflammation.

Les massages décontracturants néanmoins sont efficaces après la période de douleurs aiguës ou en cas de douleurs chroniques du dos.

En revanche, les massages tonifiants sont à privilégier en dehors des périodes douloureuses.

III. Soulager le mal de dos

Bon à savoir : *n'hésitez pas à demander à votre médecin ou à votre kinésithérapeute si des massages peuvent être bénéfiques dans votre cas.*

Quels professionnels consulter ?

Lorsque l'on souffre du dos, il est conseillé de faire réaliser les massages par des professionnels.

Les kinésithérapeutes connaissent les gestes et les manipulations à faire et à ne pas faire suivant la pathologie dont vous souffrez. Certaines séances pourront se limiter à des mobilisations douces, à des applications de chaleur ou à des massages plus ou moins toniques.

D'autres séances pourront faire intervenir des appareils d'électrothérapie. Cette technique agit en stimulant les nerfs et en bloquant partiellement le message des fibres qui transmettent la douleur.



À noter : *les séances de kinésithérapie peuvent être prises en charge par la Sécurité sociale sous certaines conditions (dans le cas d'une prescription médicale).*

Quelles crèmes utiliser ?



Si vous faites réaliser vos massages à domicile, préférez des massages doux : ils ne doivent jamais faire mal ! Vous pouvez en plus utiliser des crèmes chauffantes pour aider à la décontraction.

Les anti-inflammatoires sous forme de crème ou de gel, prescrits par votre médecin, doivent être appliqués par effleurements circulaires.

Pensez à bien vous laver les mains après l'application et à ne pas exposer la zone traitée au soleil.

III. Soulager le mal de dos

Certaines préparations à base d'huiles essentielles peuvent également soulager le mal de dos (reine des prés, saule blanc, harpagophytum, etc.).

Attention, il ne faut pas appliquer des huiles essentielles pures sur la peau, car elles peuvent être très irritantes. Il faut également protéger la zone traitée du soleil, car la plupart des huiles essentielles sont photosensibilisantes.

L'acupuncture

L'acupuncture est une branche de la médecine traditionnelle chinoise. Elle consiste à utiliser de petites aiguilles pour piquer certains points spécifiques du corps à des fins thérapeutiques. Même si cette technique peut effrayer, elle n'est pas douloureuse, car les aiguilles utilisées sont très fines.

En France, l'acupuncture est réalisée par certains médecins, la plupart du temps des généralistes ayant suivi une formation.

L'acupuncture est utilisée dans différents buts : l'amaigrissement, l'arrêt du tabac, le traitement de la migraine, de la dépression, des nausées et de certaines douleurs.



Acupuncture et mal de dos



L'acupuncture est très efficace chez certaines personnes souffrant du dos.

Son efficacité n'est cependant pas scientifiquement prouvée, mais peut être expliquée par son action sur certains méridiens et la stimulation de la sécrétion d'endorphines.

III. Soulager le mal de dos

Pour la médecine traditionnelle chinoise, le mal de dos correspondrait à un problème d'énergie au niveau des méridiens de la vessie, de la vésicule biliaire ou des reins. Ce problème d'énergie pourrait alors être rétabli grâce à des piqûres localisées près de ces méridiens.

D'autre part, l'acupuncture stimulerait la production d'endorphines, connues pour leurs propriétés calmantes et anti-douleur. L'endorphine est d'ailleurs parfois appelée « la morphine naturelle » de l'homme.

Bon à savoir : *l'acupuncture serait plus efficace pour les douleurs chroniques du dos.*

Existe-t-il des risques liés à l'acupuncture ?

L'acupuncture est une technique bien précise : les aiguilles ne doivent pas être piquées n'importe où ou n'importe comment, c'est pourquoi il est nécessaire de consulter un spécialiste pour éviter toute blessure.

Qui consulter ?

Lors de la période douloureuse aiguë, consulter un médecin s'avère indispensable. Lui seul pourra vous prescrire un traitement adapté et vous adresser à un spécialiste : rhumatologue, radiologue, kinésithérapeute, ostéopathe ou chiropraticien. Nombre de ces professionnels peuvent aussi être consultés après la phase douloureuse, surtout en cas de douleurs chroniques.

Un médecin généraliste



Lorsque l'on souffre du dos, le médecin généraliste est le premier professionnel de santé à consulter, car c'est lui qui connaît le mieux le dossier du patient (antécédents, traitement, etc.). Après un examen clinique, il décidera de la marche à suivre et prescrira, suivant les cas, des radiographies, un traitement médical, une consultation spécialisée chez un rhumatologue, etc.

III. Soulager le mal de dos

Devant une douleur persistante, retournez voir votre médecin pour une réévaluation du diagnostic.

Un rhumatologue

Le rhumatologue est un médecin spécialisé dans les problèmes articulaires et osseux. La plupart du temps, c'est le médecin généraliste qui adresse le patient au rhumatologue, sauf si ce dernier est habituellement suivi pour une pathologie chronique.

Le rhumatologue, en coordination avec le médecin traitant, assure le diagnostic et la prise en charge thérapeutique. S'il le juge nécessaire, il pourra pratiquer des infiltrations (injections locales de produits anti-inflammatoires pour calmer la douleur).

Un radiologue



Si le médecin généraliste (ou le rhumatologue) le juge nécessaire, il peut prescrire des radiographies, c'est-à-dire des rayons X qui permettent de voir les structures osseuses. Les radios aident ainsi au diagnostic ou permettent de suivre l'évolution de la pathologie.

Dans certains cas bien précis (vérifications pré-opératoires, complications, douleur qui persiste, etc.), d'autres examens peuvent être demandés : scanner ou imagerie par résonance magnétique (IRM). Ils permettent notamment de visualiser une hernie.

Le scanner est un examen indolore qui dure environ quinze minutes. Le patient est allongé dans une sorte de tunnel et doit rester immobile. Si l'examen se fait avec une injection de produit de contraste, une perfusion sera mise en place. Attention, le produit de contraste est contre-indiqué chez les patients souffrant d'insuffisance rénale ou allergiques. Une IRM se déroule de manière similaire : le patient se trouve dans une sorte de tunnel et doit

III. Soulager le mal de dos

rester immobile le temps de l'examen. Cet examen indolore dure environ quinze minutes. Il existe toutefois des contre-indications : prothèses ou objets métalliques, stimulateur cardiaque, etc.

Enfin, vous pouvez consulter un radiologue pour la réalisation d'infiltrations radioguidées, qui doivent obligatoirement se faire sous contrôle radiologique. La plupart du temps, ces infiltrations sont prescrites par un rhumatologue.

Un kinésithérapeute

Le kinésithérapeute est un professionnel de la santé avec un diplôme d'état (trois ans de formation). Ce spécialiste de la rééducation motrice et fonctionnelle intervient de différentes façons pour soulager les douleurs du dos :

- ▶ massages décontractants ;
- ▶ physiothérapie (ultrasons, boue, etc.),
- ▶ balnéothérapie ;
- ▶ actions préventives avec des exercices de re-musculation ciblée, cours de gymnastique collectifs ou individuels.

La plupart des actes de kinésithérapie sont pris en charge par la Sécurité sociale ou les mutuelles sur prescription médicale.

Un ostéopathe



L'ostéopathie est une thérapie manuelle qui repose sur un ensemble de soins basés sur des techniques de manipulation.

Un ostéopathe n'est pas nécessairement un médecin ou un kinésithérapeute, mais la profession est réglementée depuis 2002.

III. Soulager le mal de dos

L'ostéopathie peut soulager de nombreuses douleurs, notamment au niveau des articulations (lombalgies, cervicalgies, etc.). Elle peut également aider à soigner des vertiges, des migraines, des troubles du sommeil.

Cependant, les actes d'ostéopathie ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale, mais quelques mutuelles prennent en charge tout ou partie de certains actes.

Un chiropraticien

La chiropractie est reconnue par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) et le CIO (Comité international olympique). Il s'agit d'une thérapie manuelle, qui vise principalement la colonne vertébrale. La formation de chiropraticien est sanctionnée par un doctorat en chiropratique, après six années d'études.

Le chiropraticien peut agir aussi bien de manière préventive, pour éviter les maux de dos ultérieurs, que de manière curative, quand le mal est présent. Ses actes thérapeutiques ont des effets bénéfiques sur l'ensemble du système nerveux et peuvent soigner d'autres symptômes que le seul mal de dos.

Les actes de chiropractie ne sont toutefois pas remboursés par l'assurance maladie, mais ils sont parfois pris en charge par certaines mutuelles.

Pour aller plus loin

Astuce

L'assurance maladie facilite le choix de votre professionnel de santé

Le site internet de la Sécurité sociale offre désormais la possibilité de rechercher un professionnel de santé en fonction de plusieurs critères. L'assurance maladie vérifie et met à jour régulièrement les informations disponibles sur le site. Cette nouvelle fonctionnalité vous donne accès à une fiche détaillée du professionnel que vous avez sélectionné, avec les informations suivantes :

- ▶ son nom ;
- ▶ ses coordonnées ;
- ▶ le prix de ses consultations et des actes proposés ;
- ▶ les éventuels dépassements d'honoraires (s'il est conventionné ou pas) ;
- ▶ les actes les plus couramment pratiqués ;
- ▶ les informations liées aux remboursements de l'assurance maladie ;
- ▶ s'il est équipé d'un appareil acceptant la carte vitale.

Questions / réponses de pro

Quelle position adopter pour faire son repassage ?

Quelle est la meilleure position pour faire son repassage confortablement et ne pas souffrir du dos ?

 Question de Alain44

◉ Réponse de Josse

Si vous ne voulez pas avoir mal au dos après une séance de repassage, vous devez bien régler la hauteur de votre table à repasser : environ 15 cm au-dessus des coudes. Ensuite, placez-la dans un espace dégagé pour ne pas être gêné pendant le repassage.

Si vous avez une grande quantité de linge, faites aussi une pause toutes les vingt minutes afin de reposer votre dos et étirer vos vertèbres.



III. Soulager le mal de dos

Soulager un mal de dos

Lors de douleurs dorsales, est-il préférable d'appliquer du chaud ou du froid ?

 Question de Eli

► Réponse de Pédébé

Les deux permettent de calmer la douleur.

Le froid est indiqué en cas de bleus, contusions, inflammations, accidents musculaires ou encore lors d'une polyarthrite, tandis que le chaud apaise les crampes, les courbatures, les contractures musculaires ou encore les douleurs liées à une mauvaise circulation du sang.

Ménage et douleurs au dos

J'ai des problèmes de dos et à chaque fois que je fais le ménage, surtout lorsque je passe l'aspirateur, mes douleurs s'accroissent.

Existe-t-il des appareils adaptés ?

 Question de Ben66

► Réponse de Josse

Les fabricants n'ont cessé de proposer des options pour vous faciliter la vie.

Certains modèles sont par exemple équipés d'un stabilisateur : vous appuyez sur un bouton de commande et, lorsque vous lâchez le tube, il reste debout sur sa brosse. Vous n'avez donc plus besoin de vous baisser pour le ramasser.

Quant aux modèles à autopropulsion, ils vous suivent d'une pièce à l'autre sans que vous ayez besoin de faire le moindre effort.

Douleurs au niveau du bassin

J'ai des douleurs au niveau du bassin, plus spécialement dans le bas de la colonne vertébrale.

Ces brûlures intenses me font penser soit à des névralgies, soit à une sciatique, mais j'en doute ! En ces moments de crise, je ne peux dormir qu'en prenant du Doliprane.

III. Soulager le mal de dos

J'ai essayé les huiles essentielles de menthe poivrée et de camomille, sans amélioration notable. Dernièrement, je me suis frictionnée à l'huile d'arnica, et j'ai ressenti moins de raideur au lever. Qu'en pensez-vous ?

 Question de Elephant

► Réponse de Picqui

Vous avez certainement un basculement du bassin dû à de mauvaises positions. Vos pommades vous soulagent sur le moment, mais sans plus. Je vous conseille de consulter un spécialiste : un kinésithérapeute ou un ostéopathe. Il vous donnera son diagnostic et un traitement. N'attendez pas, car la douleur va s'accroître.

IV.

Prévenir le mal de dos



Il est important de protéger son dos, car certaines lésions peuvent être irréversibles et provoquer des douleurs chroniques. Il faut donc agir avant qu'il ne soit trop tard !

La prévention du mal de dos doit être entreprise dès la fin de l'épisode douloureux avec notamment, une reprise rapide de l'activité physique.

Il existe différents moyens pour protéger son dos. Pour une meilleure efficacité, il est recommandé d'en conjuguer le maximum : s'échauffer avant toute activité, adopter les bonnes postures, que ce soit derrière un écran d'ordinateur ou au volant d'une voiture, utiliser des objets et outils adaptés,

pratiquer une activité physique pour maîtriser son poids et muscler son corps, ainsi que des activités anti-stress.

La pratique du sport

La pratique régulière d'un sport ou d'une activité physique est essentielle pour une hygiène de vie saine. Le sport agit non seulement sur votre physique (musclature, perte de surpoids, etc.), mais aussi sur le stress et le surmenage. Par ailleurs, il faut bien retenir que la pratique du sport ne doit jamais être douloureuse !

Pourquoi faire du sport ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il est important de faire du sport lorsque l'on souffre du dos. En effet, les muscles lombaires et les abdominaux sont de véritables alliés pour la colonne vertébrale. Ils constituent une « ceinture naturelle » qui aide au maintien du dos. De plus, l'activité physique entraîne la libération d'endorphines, connues pour leurs propriétés analgésiques et leur capacité à procurer une sensation de bien-être. Ainsi, le sport est un bon moyen pour protéger et renforcer son dos !

Quels sports choisir ?



Il est conseillé de reprendre une activité physique rapidement dès la fin de l'épisode douloureux. Cependant, la reprise doit être progressive et ne pas solliciter trop fortement les muscles.

Parmi les sports conseillés, certains demandent peu d'investissement et leurs effets bénéfiques se font rapidement ressentir. La natation est le sport à privilégier, en particulier le dos crawlé. En effet, dans l'eau, le corps est en apesanteur, et la colonne vertébrale ne subit plus les mêmes contraintes. La natation fait donc travailler les muscles lombaires et les abdominaux en douceur.

Par ailleurs, la marche est aussi conseillée, puisque c'est une activité peu traumatisante et qui permet de se muscler à long terme. Il faut éviter toutefois les grandes enjambées, qui sollicitent trop le dos.

Quels sports éviter ?

Même si le sport est vivement conseillé, il faut le choisir avec précautions, car certaines activités peuvent aggraver les problèmes de dos. C'est le cas des sports trop violents qui demandent des mouvements brusques.

Il faut donc éviter les sports avec des risques de chutes (le judo, la lutte, etc.) ou des secousses (l'équitation, par exemple). Les sports avec une raquette, comme le tennis ou le badminton, sont aussi peu recommandés, car ils ne font travailler qu'un seul côté du corps.



La natation

La natation est un sport qui n'est pas traumatisant. En effet, l'eau permet d'être en quasi-apesanteur, puisque le corps se retrouve en décharge (principe d'Archimède), c'est-à-dire que les articulations sont déchargées du poids du corps et ne subissent pas d'impacts comme pour les activités terrestres.

De plus, la résistance naturelle de l'eau augmente l'intensité du travail musculaire et permet de renforcer sa musculature de façon douce et harmonieuse.

Bienfaits de la natation



La natation est une activité physique de prévention efficace contre le mal de dos, car elle permet de se remuscler en douceur.

C'est un sport bénéfique sur de nombreux plans. En effet, la natation est idéale pour améliorer son aérobie, puisqu'elle fait travailler l'appareil cardiovasculaire en douceur, mais aussi pour

l'endurance, puisqu'elle permet de contrôler son poids. Par ailleurs, la natation aide à évacuer le stress et les tensions en décontractant les muscles.

IV. Prévenir le mal de dos

Comme pour tous les sports, les entraînements, pour être bénéfiques, doivent être réguliers, mais pas excessifs. La natation est de plus un sport adapté à tous !

Quelles nages choisir ?

Le dos crawlé est l'une des nages les plus recommandées lorsque l'on souffre du dos. Elle permet un travail harmonieux de la musculature dorsale, un développement du thorax avec une augmentation du volume respiratoire et une correction des problèmes de courbures du dos.

Le dos crawlé est d'ailleurs conseillé pour la prévention et la correction des scoliozes de l'enfant. Afin d'être bénéfique, sa pratique doit être correctement effectuée.

C'est pourquoi il est nécessaire de suivre quelques cours avec un professionnel avant de pouvoir la pratiquer seul.

Quelles nages éviter ?



Certaines nages sont cependant déconseillées lorsque l'on souffre du dos, c'est notamment le cas de la brasse, qui peut augmenter l'hyperlordose lombaire, car la cambrure du dos est intensifiée. Il faut alors lui préférer la brasse coulée.

D'autre part, la nage papillon sollicite aussi beaucoup les muscles dorsaux, elle est donc peu adéquate si vous souffrez de problèmes de dos. De plus, elle augmente la cyphose dorsale à cause des mouvements des bras (rotation interne).

Les exercices abdominaux

Avoir de bons abdominaux permet de protéger efficacement son dos et d'éviter les douleurs chroniques.

Des abdominaux musclés pour un dos solide

Les abdominaux assurent le maintien de la région lombaire et rentrent en jeu lors des efforts de soulèvement ou de contorsion. La tonification de la sangle abdominale permet donc de soulager la colonne vertébrale ; elle n'est plus la seule à porter le poids.

Lorsque l'on souffre du dos, il faut être très vigilant pendant la réalisation de mouvements sollicitant les muscles abdominaux, car, s'ils sont mal réalisés, ils peuvent être néfastes. Ces exercices, comme tout exercice musculaire, ne doivent pas être douloureux.

Exercices pratiques



Il existe de nombreux exercices ou mouvements à pratiquer pour muscler ses abdominaux.

Un exercice consiste, par exemple, à s'allonger sur le dos, jambes fléchies sur la poitrine, les lombaires contre le sol, le menton contre la poitrine et les mains sur les tempes. Une fois la position acquise, relevez le buste sans à-coups, puis revenez à la position initiale. Il est important d'expirer lorsque l'on relève le buste. Cet exercice est à répéter cinq fois de suite. Une fois entraîné, vous pourrez augmenter ce nombre ou travailler par séries.

Sinon, allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, les genoux à angle droit, les bras fléchis avec les mains derrière la nuque, puis relevez sans à-coups le buste en essayant de rapprocher le coude du genou opposé. Pensez à bien souffler lors de ce mouvement et revenez à la position initiale. Cet exercice est à répéter cinq fois de suite.

Muscler le dos

La colonne vertébrale est maintenue par plusieurs groupes musculaires dont les muscles abdominaux, les muscles para-vertébraux, les muscles des cuisses et des hanches. Lorsqu'ils ne sont pas assez puissants, la colonne vertébrale n'est pas correctement maintenue, et les disques intervertébraux sont fortement sollicités, ce qui provoque une douleur.

Les exercices de gymnastique pour soulager le dos ne seront pas les mêmes suivant que l'on souffre d'hyperlordose, de cyphose, de scoliose ou d'un tassement vertébral. Il ne faut pas hésiter à demander à son kinésithérapeute, à son ostéopathe ou à son médecin quels exercices sont les plus adaptés.

Ils ne doivent jamais déclencher de douleurs ! Si tel était le cas, il faudrait immédiatement stopper les exercices.

Exercices pratiques

Il existe différents exercices pour muscler les lombaires, les quadriceps (muscles de la cuisse), les fessiers et le dos.

Pour travailler vos muscles lombaires, placez-vous sur les genoux, les fesses sur les talons et les bras tendus en avant vers le ciel ou placés derrière la nuque. Une fois en place, soulevez le torse, buste penché en avant, la tête restant toujours dans le prolongement du torse, puis maintenez cette position pendant dix secondes avant de revenir à la position initiale. Cet exercice est à renouveler au moins dix fois de suite.

Les quadriceps, qui sont les muscles de la cuisse, peuvent aussi se travailler facilement. L'exercice consiste à se placer contre un mur, le dos bien droit, les genoux et les hanches fléchis, et à garder cette position le plus longtemps possible.



IV. Prévenir le mal de dos

Enfin, si vous préférez muscler vos fessiers et votre dos, asseyez-vous par terre, placez les mains en arrière et levez les fesses pour avoir les jambes et les bras tendus (en gardant les pieds joints).

Il faut ensuite garder cette position une dizaine de secondes au moins, puis revenir à la position initiale. L'exercice est à recommencer au moins dix fois de suite.

Exercices de mobilisation



Les exercices de mobilisation permettent de décontracter en douceur certains groupes musculaires.

Ils peuvent par exemple être pratiqués lors de séances de yoga.

Pour le premier exercice de mobilisation du bassin, il faut se placer à quatre pattes et creuser le dos en faisant ressortir les fesses. Cette position doit être maintenue pendant dix secondes.

Ensuite, faites le dos rond en rentrant le ventre le plus possible et restez dans cette nouvelle position pendant dix secondes encore. Il est important d'expirer lorsque vous rentrez le ventre. L'exercice doit être répété cinq fois.

Vous pouvez également vous allonger sur le dos, les genoux fléchis sur la poitrine, et les mains autour des genoux pour enrayer le dos.

Maintenez cette position cinq secondes, puis revenez à votre position initiale. Cet exercice doit être répété dix fois.

Le yoga

Le yoga est une activité complète qui permet de se muscler en douceur tout en se relaxant.

Bienfaits du yoga



Le yoga a montré qu'il pouvait aider à corriger certaines déformations de la colonne vertébrale comme la cyphose ou l'hyperlordose. C'est également un moyen efficace pour contrôler son stress et maîtriser sa respiration grâce à de nombreux exercices d'inspiration/expiration. Les personnes pratiquant le yoga

auraient notamment une meilleure gestion de la douleur. Les différentes postures pratiquées pendant les séances vous apprennent aussi à vous tenir et à garder le dos bien droit dans votre vie quotidienne.

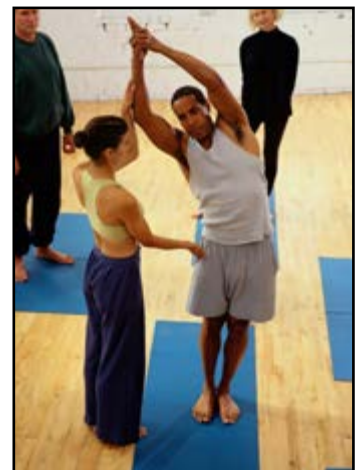
Qui peut faire du yoga ?

Le yoga peut être pratiqué par tout le monde. Il permet de mieux appréhender son corps et d'apprendre à le positionner dans l'espace. Il faut cependant éviter de pratiquer le yoga lors des périodes aiguës douloureuses, comme c'est le cas pour toute autre activité physique. Les exercices ne doivent pas non plus être douloureux. Il est important de se faire accompagner par un professionnel, tout du moins au début, qui pourra corriger les mauvaises postures, si besoin.

En quoi consiste une séance de yoga ?

Les séances de yoga alternent généralement une série de mouvements réalisés en rythme avec la respiration et des postures immobiles.

Il existe toutefois différents types de cours en fonction de ses besoins, de son caractère et des bénéfices attendus.



À la fin de la séance, il est habituel de se sentir détendu et décontracté. Les bénéfices sur le dos se font ressentir au bout de quelques semaines.

La chaise, l'allié d'un dos en bonne santé

On passe beaucoup de temps, à la maison ou au travail, sur une chaise. Il est donc essentiel de bien la choisir.

Comment se tenir sur une chaise ?

Une position assise adaptée est essentielle pour le dos. Même s'il est parfois difficile de garder un maintien confortable toute la journée, il est nécessaire d'adopter quelques réflexes.

Tout d'abord, il faut faire attention à ne pas avoir le dos rond en position assise. Si la courbure du siège est arrondie, placez un coussin entre le bas de votre dos et le dossier de la chaise. De plus, ne vous tenez pas assis sur l'avant de la chaise, mais positionnez vos hanches contre le dossier du siège.

Par ailleurs, les pieds doivent reposer à plat sur le sol, et les jambes ne doivent pas être croisées.

Comment choisir sa chaise ?

Lorsque l'on souffre de maux de dos, il est conseillé de choisir une chaise :

- ▶ réglable en hauteur, pour l'adapter à sa morphologie ;
- ▶ avec un dossier non-courbé ;
- ▶ sans espace entre le dossier et l'assise ;
- ▶ inclinable en avant et en arrière (maintien lors du travail et inclinaison possible lors du repos) ;
- ▶ avec des accoudoirs pour pouvoir se lever en prenant appui sur les bras pour soulager le dos ;
- ▶ pivotable sur sa base pour éviter les mouvements de torsion.



Une bonne chaise dans un bon environnement



Une bonne chaise ne suffit pas à elle seule à éviter le mal de dos. Lorsque l'on travaille beaucoup assis, il faut aussi réorganiser son bureau. Les éléments (dossiers, téléphone, etc.) dont on se sert fréquemment doivent être facilement accessibles et ne pas nécessiter de contorsions pour les atteindre. Par ailleurs, le

bureau doit être à la bonne hauteur de sorte que les avant-bras puissent reposer sur le plateau. Dans la même idée, l'écran d'ordinateur se place devant soi, à la bonne hauteur aussi. Enfin, la chaise doit être contre le bureau, et il est possible d'ajouter un repose-pieds pour soulager la tension lombaire due à la position assise.

Chaises ergonomiques

Il existe des chaises spéciales contre le mal de dos dont l'ergonomie est spécialement étudiée pour éviter de s'asseoir de manière incorrecte. Par exemple, les chaises avec une assise à genoux permettent de travailler avec le dos droit, mais doivent être utilisées en alternance avec une chaise à assise classique.

Pour trouver la chaise la plus adaptée à son problème de dos, il faut en tester plusieurs : elle doit être ergonomique et confortable !



Bon à savoir : *certaines chaises sont équipées d'un dossier avec un soutien lombaire pour éviter de se tenir avec le dos rond.*

Pour aller plus loin

Astuce

Déménager seul : quelques conseils pour vous préserver

Déménager seul est une épreuve de longue haleine. Pour ne pas vous épuiser, prenez en compte ces petits conseils à appliquer avant, pendant et après votre déménagement.

Avant le déménagement, pensez votre effort pour vous préserver. Ainsi, évitez de préparer des cartons trop lourds en répartissant les objets lourds et légers pour avoir un poids moyen. Par ailleurs, vous pouvez vous équiper d'une ceinture de maintien pour le dos et de genouillères. En effet, penché sur vos cartons, votre dos et vos genoux risquent de souffrir.

Le jour du déménagement, il vous faudra commencer tôt, car l'on est physiquement plus productif le matin : démarrez dès 7 h, mais sans oublier de prévenir vos voisins ! Il est essentiel de ménager votre corps pendant le déménagement : pliez bien les jambes pour soulever cartons et meubles. La meilleure solution est de vous équiper d'un diable ou de caisses à roulettes afin de pouvoir déplacer plusieurs cartons en même temps sans trop d'efforts. Vous pouvez aussi trouver des cartons à poignées. Pensez également à récupérer de l'énergie en faisant des pauses régulières pour vous reposer, boire et manger un morceau.

Enfin, pour éviter toute douleur corporelle après votre déménagement, prenez une demi-heure pour vous étirer : procédez par ordre en insistant sur les jambes, le dos et les bras. Si vous êtes deux, une petite séance de massage sera la bienvenue.

Questions / réponses de pro

Mal de dos et médecine du travail

Je suis ouvrier et, dans le cadre de mon travail, je conduis des chariots. Je souffre par ailleurs d'une maladie neuropathique très douloureuse, accentuée par l'utilisation du chariot. Je prends de nombreux médicaments et je suis suivi par la médecine du travail, qui m'a dit de ne plus conduire. Mais mon responsable me demande toujours de manipuler cette machine. Que puis-je faire ?

 Question de Thomascassy

IV. Prévenir le mal de dos

► Réponse de Altovka

Je pense que vous devriez d'urgence redemander un rendez-vous à la médecine du travail ou au moins informer par écrit le médecin qui vous suit de ce qui se passe (en gardant une photocopie).

Le comportement de votre « responsable » est inadmissible. Par le biais de la médecine du travail, vous devez obtenir beaucoup plus ; cela peut aller jusqu'à une prise en charge financière pour invalidité partielle par votre employeur.

Position pour dormir

Dans quelle position dormir pour éviter d'avoir mal au dos ?

🗨 Question de Guy55

► Réponse de Pédébé

Il n'existe pas une, mais plusieurs positions propres à chacun. Il est cependant déconseillé de dormir allongé sur le ventre, car cela entraîne une cambrure du dos trop importante.

Pour les personnes en surpoids ou souffrant d'apnées du sommeil, il est préférable de dormir sur le côté.

► Réponse de Senmotic

Il est préférable de dormir sur le dos. Renoncez (progressivement, s'il le faut) à l'oreiller et choisissez un matelas dur.

Ainsi, une mauvaise posture (tête trop en avant, épaules enroulées, etc.) peut se corriger pendant la nuit.

Vous pouvez aussi mettre un oreiller sous les genoux pour soulager le bas du dos.

► Commentaire de Exilith

Cela dépend de votre dos. Si vous êtes trop cambré, il vaut mieux dormir sur le côté, avec un petit oreiller pour soutenir votre tête.

Course à pied et mal de dos

La course à pied est-elle contre-indiquée lorsque l'on souffre du dos ?

🗨 Question de Mélodie

IV. Prévenir le mal de dos

► Réponse de Pédébé

Non, la course à pied n'est pas forcément contre-indiquée. S'il n'est pas conseillé de courir lors des phases aiguës douloureuses, la course peut par ailleurs renforcer la colonne vertébrale et les différents groupes musculaires impliqués dans le maintien statuel.

Avant de commencer, il est toutefois préférable de demander l'avis à son médecin généraliste. En cas de troubles de la statique, une consultation chez un podologue permettra d'étudier le positionnement des pieds et d'évaluer la nécessité de semelles ou de chaussures spécifiques.

Enfin, il est conseillé de courir sur un sol souple, avec des chaussures adaptées à sa morphologie et au sol. Il faut aussi courir à son rythme et s'arrêter si une douleur apparaît.

Lombalgie et électromyogramme

Je souffre d'une lombalgie chronique avec des douleurs au niveau des jambes et des bras, que ce soit au repos ou en activité. Les médecins n'arrivent pas à me soulager, et les douleurs sont très handicapantes. On m'a prescrit un électromyogramme, quel est le but de cet examen ?

🗨 Question de 12011996

► Réponse de Pédébé

Il s'agit d'un examen qui permet d'enregistrer et de surveiller l'activité électrique d'un muscle ou d'un nerf.

Mal de dos et chirurgie esthétique

J'ai 50 ans et je souffre de hernies dues à des problèmes au niveau des hanches et du bassin. Je ne peux pas faire de sport, j'ai peur de me bloquer le dos, je souffre et je me sens diminuer. Je voudrais savoir si une abdominoplastie soulagera mes problèmes de dos.

🗨 Question de Muguetto

► Réponse de Pédébé

Si votre surcharge pondérale est responsable de votre mal de dos, la chirurgie pourra effectivement vous aider. Je vous invite à consulter un chirurgien spécialisé qui pourra vous répondre de manière plus précise et vous proposer une intervention adaptée après vous avoir examiné(e).

IV. Prévenir le mal de dos

► *Réponse de Docteur Louafi Adel, Chirurgien esthétique*

Pour le sport ou les activités physiques quotidiennes, l'abdominoplastie améliore le confort de vie. Toutefois, si votre mal de dos est dû à des hernies et des problèmes au niveau des hanches et du bassin, c'est votre surpoids global qui en est à l'origine.

Cependant, si vous recommencez progressivement le sport grâce à une abdominoplastie, cela ne pourra être que bénéfique pour tout votre métabolisme !

Lexique

Arthrose

Atteinte dégénérative des articulations qui survient surtout après 60 ans.

Cervicalgie

Douleur au niveau du cou, quelle que soit la cause.

Colique néphrétique

Douleur aiguë de la région lombaire suite au blocage d'un calcul dans les voies urinaires (dilatation douloureuse en amont de la lithiase).

Cyphose

Déformation de la colonne vertébrale ; la courbure convexe du dos vers l'arrière est excessive : le dos apparaît arrondi ou bossu et le cou est projeté en avant.

Douleurs menstruelles

Douleurs liées aux menstruations (règles).

Douleurs pelviennes

Douleurs de la région du pelvis. Les organes internes de cette région sont ceux des appareils génitaux (ovaires, utérus et vagin chez la femme) et urinaires ainsi que la partie terminale du gros intestin (côlon sigmoïde) et le rectum.

Hyperlordose

Courbure excessive de la colonne vertébrale, au niveau de la partie basse du dos.

Infiltration

Injection d'une substance médicamenteuse à l'aide d'une aiguille dans une structure anatomique délimitée (une articulation donnée).

Ostéopathe

Professionnel de la santé (médecin ou non) utilisant des techniques manuelles de manipulation vertébrale ou musculaire.

Ostéoporose

Diminution de la trame osseuse qui rend les os fragiles (risque élevé de fracture). Elle devient fréquente chez les femmes après la ménopause, mais il existe des traitements préventifs.

Pyélonéphrite

Infection des voies urinaires hautes (bassinets ou reins) ; son traitement nécessite des antibiotiques.

Scoliose

Incurvation latérale anormale de la colonne vertébrale qui apparaît pendant l'enfance.

Spondylarthrite ankylosante

Affection inflammatoire chronique évoluant par poussées et caractérisée par la survenue d'une inflammation articulaire (arthrite) au niveau du rachis et des articulations sacro-iliaques.

Spondylodiscite

Inflammation du disque intervertébral et des vertèbres adjacentes, elle est le plus souvent d'origine infectieuse.

Index des questions et des astuces

I. Les douleurs au dos	10
Du chaud ou du froid contre le mal de dos ?	21
Rôle des membres inférieurs dans une cervicalgie	21
Qu'est-ce qu'un dorsalgie ?	22
Signes cliniques des dorsalgies ?	22
Quelle literie choisir quand on a une lombalgie ?	22
Port d'un collier cervical	23
II. Les causes du mal de dos	24
Mal de dos et position debout prolongée	37
Tassement vertébral ?	37
Siège à suspension pneumatique	38
Scoliose et pratique du rugby	38
Scoliose dorsale	38
Siège ergonomique pour la voiture	39
III. Soulager le mal de dos	40
L'assurance maladie facilite le choix de votre professionnel de santé	53
Quelle position adopter pour faire son repassage ?	53
Soulager un mal de dos	54
Ménage et douleurs au dos	54
Douleurs au niveau du bassin	54
IV. Prévenir le mal de dos	56
Déménager seul : quelques conseils pour vous préserver	66
Mal de dos et médecine du travail	66
Position pour dormir	67
Course à pied et mal de dos	67
Lombalgie et électromyogramme	68
Mal de dos et chirurgie esthétique	68

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

Archea, Les as du placard – Membre pro

Création, vente et installation d'espaces de rangement et de meubles sur-mesure : bibliothèques, meubles de salon, placards, portes coulissantes, claustras, bureaux, matelas à eau, etc.

Départements d'intervention : 36 | 37 | 41 | 49 | 72 | 86

Adresse : 104 avenue de la Tranchée, 37100 Tours

Téléphone fixe : 09 81 11 16 33

Téléphone mobile : 06 01 78 83 65

Bio-jouvence – Membre pro

Vente de produits pharmaceutiques pour la santé, le bien-être et la qualité de vie.

Départements d'intervention : 03 | 15 | 19 | 23 | 42 | 43 | 46 | 58 | 63 | 87

Adresse : 27 route du Cendre, 63800 Cournon-d'Auvergne

Téléphone fixe : 04 73 60 00 10

Téléphone mobile : 06 10 27 91 59

Espace du sommeil, Matelas & Canapés – Membre pro, expert

Vente, livraison et installation de matelas à prix discount.

Départements d'intervention : France

Adresse : 7 boulevard Chancel (parking Olivier), 06600 Antibes

Téléphone fixe : 04 93 34 04 24

Litaeau.Net – Membre pro

Spécialiste du bien-être et de la relaxation, vente par correspondance de lits à eau, de matelas à eau, d'accessoires pour les waterbeds et de fauteuils de massage de haute qualité.

Départements d'intervention : France + Export

Téléphone fixe : 09 52 60 26 62

Téléphone mobile : 06 35 55 86 09

Literie du B.A.B – Membre pro

Magasins de literie : vente, conseil, spécialiste des matelas à mémoire de forme.

Départements d'intervention : 64

Adresse : 5 avenue Mohernando, 64200 Biarritz

Téléphone fixe : 05 59 41 04 42

Louafi Adel – Membre pro, expert

Chirurgien esthétique qualifié auprès du Conseil national de l'Ordre des médecins en chirurgie plastique, esthétique et reconstructrice : lifting du visage, rhinoplastie, augmentation mammaire, implants, liposuccion, acide hyaluronique, etc.

Départements d'intervention : 75

Adresse : 1 avenue de Lowendal, 75007 Paris

Téléphone fixe : 01 53 59 90 24

Senmotic – Membre pro

Entreprise à l'origine de la méthode « Senmotic Blue », qui vise à détendre et allonger les muscles en travaillant sur les postures, la respiration, la marche et le mouvement en général. « Senmotic pure shoes » fabrique par ailleurs des chaussures qui favorisent un bon maintien du dos.

Départements d'intervention : France + Export

Adresse : 16 rue Pierre Dupont, 69001 Lyon

Téléphone mobile : 06 64 13 58 13

Trouver des professionnels près de chez vous

Vous voulez consulter ? Trouvez tous les professionnels de la santé près de chez vous grâce à Pages Jaunes.

Trouver des professionnels

<http://mal-de-dos.comprendrechoisir.com/annuaire>



Comprendre
Choisir

FIN