

Vous souffrez de maux de dos ? C'est peut-être un lumbago !



Vous souffrez de lumbago ? Voici quelques pistes pour aller mieux © Getty Images

Daphné Fanon

Publié il y a 41 minutes



0 

Cela peut arriver très rapidement : en faisant un faux mouvement ou en portant un poids trop important, vous vous retrouvez avec un lumbago ! Bien que bénigne, cette pathologie est très douloureuse. Mais qu'est-ce qui la provoque et quels sont les symptômes ? Le point dans "La Grande Forme" avec le Docteur Bouillet, chirurgien orthopédiste au Chirec Delta, spécialisé en chirurgie de la colonne, de la hanche et du genou.

Le lumbago est ce qui médicalement, est appelé une "**lombalgie aiguë**", c'est-à-dire, des maux de dos à survenues très brusques. Plus généralement, il survient chez l'adulte, consécutivement à un **mouvement** qui est **mal contrôlé** ou mal effectué avec le **bas du dos**. Par exemple, lorsqu'on chute et qu'on fait un geste désespéré pour se retenir. Environ **80%** des humains font un jour un lumbago dans leur vie. Mais rassurez-vous ! Bien que cette pathologie soit douloureuse, elle est assez **banale et bénigne**. On ne compte qu'à peu près 10% des lumbagos, liés à des pathologies plus profondes.



© Getty Images

Comment attrape-t-on un lumbago ?

Dans la plupart des cas, le lumbago est provoqué par un mouvement **de rotation du dos**, surtout quand ce dernier est en flexion vers l'avant. Le phénomène le plus courant est celui de la personne qui fait tomber son stylo sous une armoire, se penche en avant pour le ramasser et tend le bras sur le côté pour l'atteindre. Ce mouvement de rotation **empêche le verrouillage** habituel des vertèbres des unes par rapport aux autres, et favorise les mouvements extrêmes d'une vertèbre à une autre. Ce qui provoque alors ce phénomène qui peut être, dans une certaine mesure, l'équivalent d'une **entorse vertébrale**. Très souvent, la douleur a tendance à **s'exacerber** au cours des **premières heures** mais en principe, elle est temporaire. En trois à cinq jours, la pathologie va progressivement disparaître. La plupart des petites lésions qui sont, a priori bénignes, sont "**spontanément résolutive**s."



Comment soulager un lumbago ?

- **Anticiper le mouvement**

La première prévention à respecter pour éviter ce genre de phénomène, est d'anticiper le mouvement que l'on va faire. Très souvent, le lumbago survient lors d'un faux mouvement, qu'on n'a pas eu l'occasion de contrôler.

- **Se reposer quelques heures**

Au moment de la crise, parfois, la douleur est tellement aiguë qu'un repos de quelques heures couché - si possible, sur le dos avec les genoux fléchis sur les coussins ou éventuellement sur le côté - est nécessaire.

- **Mettre de la chaleur sur la douleur**

Très souvent, lors d'une phase aiguë, il est bénéfique d'avoir un point de chaleur dans le dos. Placer une bouillotte sur la douleur ou prendre des douches chaudes va soulager la douleur, en diminuant la contracture musculaire.

- **Reprendre une mobilité des mouvements**

Un conseil général : reprendre dès que possible, une mobilité des mouvements relativement rapidement. Dès qu'on en est capable, il est essentiel de reprendre la marche et/ou refaire ses activités de la vie courante.

- **Prendre des antidouleurs**

Si les soins de repos, de chaleur et la remise en mouvement n'arrivent pas à soulager le problème, on peut d'abord essayer un simple paracétamol. Si ça ne passe toujours pas, une consultation médicale est nécessaire dans le but d'envisager la prise de plusieurs médicaments : anti-inflammatoires, médicaments antalgiques et/ou des bios relaxants, qui sont des médicaments "décontractant musculaire", pour lutter contre la survenue de contractions musculaires.

Concrètement, il faut essayer autant que possible, de garder une activité physique régulière. Essayez par ailleurs de toujours bien préparer le geste de soulèvement d'un objet. Le lumbago est bénin et dans la majorité des cas, passe tout seul: il est "spontanément résolutif." Pour aller mieux, un repos est nécessaire et la remise en forme est importante. Si ça ne passe pas, il y a aussi moyen de procéder à des manipulations vertébrales chez des spécialistes. En cas de doutes, le mieux est de se référer à son médecin traitant.