

Lombalgie chronique

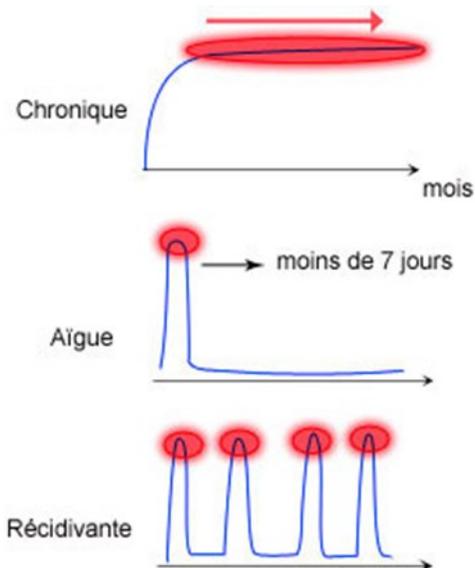
Définition d'une lombalgie

Une lombalgie est un terme médical quelque peu générique désignant des douleurs en bas du dos et plus précisément au niveau des lombaires. La lombalgie est une affection très courante et généralement sans gravité, touchant une grande partie de la population dans les pays développés. Une lombalgie peut survenir à tout âge, avec une prédominance à l'adolescence et vers l'âge de 45-50 ans.



Snippet_30DCB443B.idms

Tout d'abord, nous devons faire la distinction entre la lombalgie aiguë et la lombalgie chronique. La lombalgie aiguë se caractérise par une période douloureuse courte (maximum 7 jours), par contre nous qualifions une lombalgie de chronique si la douleur est présente depuis 3 mois minimum.



Quels sont les causes d'une lombalgie ?

Les causes des lombalgies sont multiples et variées. Dans l'énorme majorité des cas (près de 9 fois sur 10), une lombalgie est bénigne et il n'y a pas de problème important ou grave de santé chez le patient expliquant ces douleurs.



Voici quelques causes de lombalgie :

- **Une lésion à un muscle, un tendon ou un ligament**

Une lombalgie peut survenir à la suite d'un effort inhabituel ou de l'accumulation de nombreux efforts ayant par exemple engendrés des micro-lésions (micro-déchirure). Ce sont donc les personnes qui effectuent des travaux manuels ou exercent des métiers physiques qui sont les personnes les plus à risque de contracter une lombalgie.

- **Une dégénérescence ou une hernie discale**

Une lombalgie est en effet souvent due à des problèmes d'usure des disques inter-vétébraux et/ou à une hernie discale.

- **Un "lien" gynécologique**

En raison de règles douloureuses ou d'autres raisons gynécologiques, de nombreuses femmes développent périodiquement des lombalgies. L'origine des douleurs n'est donc pas la région lombaire, la douleur ne faisant qu'irradier vers la région des lombaires.

- **Le glissement d'une vertèbre sur une autre vertèbre**

Le glissement d'une vertèbre sur une autre vertèbre peut se produire suite à un traumatisme ou en raison d'une faiblesse congénitale.

- **La vieillesse...**

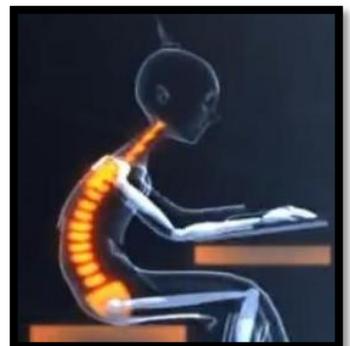
Des problèmes courants de santé chez les personnes âgées peuvent générer des lombalgies comme l'arthrite, l'arthrose ou encore l'ostéoporose.

Dans certains cas, très limités, une lombalgie peut être causée par une maladie grave tel qu'un cancer, une infection ou encore une fracture des vertèbres. Ainsi, il est important et impératif de consulter un médecin lorsque :

- * Une lombalgie survient après un traumatisme tel qu'une chute ou un coup reçu dans le dos, etc.
- * Les douleurs liées à une lombalgie sont constantes et/ou s'intensifient et ce, principalement la nuit
- * Les douleurs irradient dans une jambe ou dans les deux jambes
- * La lombalgie entraîne une faiblesse, un engourdissement voire un fourmillement dans une jambe ou dans les deux jambes
- * Les douleurs liées à la lombalgie sont concomitantes avec l'apparition de problèmes intestinaux ou de problèmes urinaires
- * Les douleurs lombaires entraînent également des douleurs thoraciques ou des douleurs abdominales
- * Les douleurs lombaires sont associées à une incontinence urinaire ou à une perte de sensation dans la région du périnée
- * Enfin, les douleurs liées à une lombalgie sont accompagnées d'un amaigrissement, d'une perte de poids inexplicable ainsi que de frissons ou de fièvre.

Quels sont les symptômes d'une lombalgie ?

Les symptômes d'une lombalgie peuvent varier d'une personne à une autre, compte-tenu notamment de la complexité anatomique de cette partie du corps : le bas du dos. Ainsi et pour une même affection liée une lombalgie, deux personnes souffrant donc de cette même affection pourront décrire des douleurs très différentes!



- **Lésion musculaire, atteinte des ligaments, rupture et déplacement de disque**

Dans le cas d'une lésion musculaire, la lombalgie survient brutalement, due le plus souvent à un faux mouvement. La douleur se manifeste généralement par une contraction intense des muscles. On constate les mêmes symptômes dans le cas d'une atteinte des ligaments ou dans le cas d'une rupture ou du déplacement d'un disque inter-vertébral.

- **Arthrose, traumatisme musculaire**

Si la douleur de la lombalgie est au maximum le matin au moment du réveil puis s'atténue avec des étirements et des mouvements, il s'agit généralement alors d'un traumatisme musculaire ou d'une arthrose.

- **Nerf sciatique, hernie discale**

La douleur liée à une sciatique, ou pincement du nerf sciatique, se manifeste par une douleur qui descend le long d'une jambe ou des deux jambes. La douleur est alors exacerbée par la toux, l'éternuement ou l'effort.

Quelles sont les personnes à risque ?

Voici une liste non-exhaustive, une typologie des personnes susceptibles de développer une lombalgie.

- Les personnes travaillant longtemps en position assise ou en position debout
- Les personnes qui ont besoin de soulever ou de tirer de lourdes charges
- Les personnes qui doivent souvent se pencher en avant ou effectuer des torsions latérales du tronc
- Les femmes enceintes
- Les personnes ayant des antécédents familiaux de dégénérescence discale, d'arthrose ou d'ostéoporose

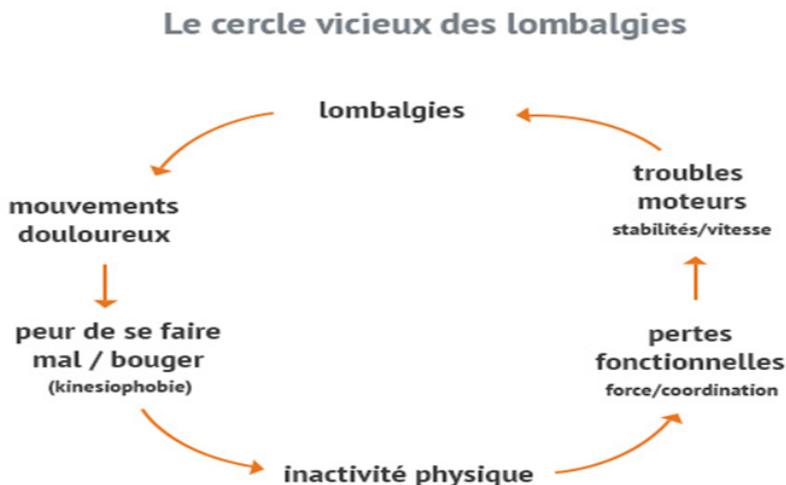
Quels sont les facteurs de risque ?

Voici quelques exemples de facteurs de risques susceptibles de causer des lombalgies:

- Le manque d'entraînement physique
- Le surentraînement sportif
- L'embonpoint, le surpoids
- Une mauvaise posture
- Pour les femmes, le port de chaussures à talons hauts !
- Le tabagisme
- Le stress prolongé, augmentant les tensions musculaires
- La dépression ...

Le cercle vicieux des lombalgies :

Pour terminer cet article, voici une représentation montrant le passage d'une lombalgie aiguë au stade de lombalgie chronique ... Ceci illustre donc ce qu'il faut éviter de réaliser lorsque nous souffrons du dos.



La suite de ce dossier sera d'ailleurs consacrée aux différents traitements qui peuvent être proposés pour soigner les lombalgies, ainsi que sur la prévention que nous pouvons mettre en place pour éviter ces situations pathologiques. Néanmoins, il vous faudra attendre le prochain numéro du petit journal pour cela 😊 !