

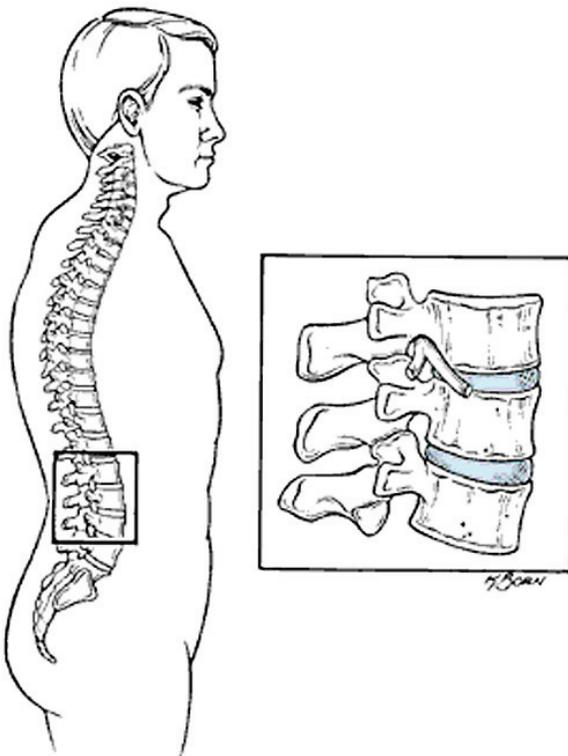
Les maux de dos

Soulagement et prévention

2007 rev.

Comment est constituée la colonne?

La colonne lombaire est constituée de cinq os dénommés vertèbres lombaires. Les vertèbres supportent le corps et protègent la moelle épinière et les nerfs. Chaque vertèbre est séparée par un *disque* rempli d'une matière gélatineuse. Les *disques* servent à amortir les chocs entre les vertèbres. De nombreux nerfs longent la colonne. Toute blessure à ces nerfs peut causer de la douleur.



Quelle sont les causes des blessures au dos?

Les causes des maux de dos (lombalgies) sont multiples — spasme ou entorse musculaire, entorse musculaire, entorse des *ligaments* (lesquels servent à attacher les os

entre eux), problèmes articulaires ou «hernie discale». Mais la cause la plus fréquente est l'utilisation des muscles du dos pour des activités inhabituelles comme soulever des objets lourds, jouer au basket-ball ou jardiner.

Lorsque le disque situé entre deux vertèbres se déplace et qu'il exerce une pression sur les nerfs avoisinants, on parle d'une hernie discale. Elle se produit souvent lorsqu'on soulève un poids tout en exécutant un mouvement de rotation. Mais beaucoup de gens sont incapables de préciser l'événement qui a provoqué une hernie discale.

La lombalgie peut également survenir à la suite d'activités normales comme se pencher au-dessus de l'évier pour se brosser les dents.

D'autres facteurs peuvent aggraver le mal de dos : stress, longues périodes d'inactivité ou postures inhabituelles prolongées.

Téléphonez à votre médecin de famille si :

- la douleur descend dans une jambe jusqu'en bas du genou;
- vous ressentez des engourdissements au niveau d'une jambe, d'un pied, de l'aîne ou autour du rectum;
- vous avez de la fièvre, des nausées ou des vomissements, une douleur à l'estomac, une sensation de faiblesse ou des sueurs;
- vous ne pouvez plus contrôler vos urines ou vos selles;
- la douleur est le résultat d'une blessure;
- la douleur est si intense que vous ne pouvez plus vous déplacer;
- la douleur persiste après deux ou trois semaines.

Que faire lorsque je me suis fait mal au dos?

La meilleure position pour soulager un mal de dos est de s'étendre sur le plancher avec des oreillers sous les genoux, de placer les pieds sur une chaise, ce qui fait fléchir les hanches et les genoux, ou tout simplement de plier les hanches et les genoux. Cette position diminue le poids et la pression exercés sur le dos. Pour soulager un mal de dos, vous aurez peut-être besoin **d'une journée ou deux** de ce type de repos. Vous reposer plus longtemps peut affaiblir vos muscles, ce qui peut ralentir le rétablissement. Même si vous éprouvez de la douleur, marchez pendant quelques minutes aux deux ou trois heures.



Pour reposer un dos fatigué, maintenez l'une de ces positions de 5 à 25 minutes de suite. L'application de chaleur locale contribue à relâcher les spasmes musculaires qui causent la douleur. Les applications de chaleur locale ne devraient pas dépasser 20 à 30 minutes à la fois. Les sacs de glace et les massages peuvent également apporter un soulagement. Certains médicaments soulagent la douleur et diminuent l'enflure. Ce sont l'AAS (par exemple aspirine, Entrophen), l'ibuprofène (par exemple Advil, Medipren, Motrin IB) et l'acétaminophène (par exemple Panadol, Tylenol).

Peut-on soulager un mal de dos chronique?

Dans le cas de maux de dos chroniques, le traitement doit s'attaquer à la cause. Vous devrez peut-être perdre du poids (l'obésité peut aggraver le mal de dos), faire des exercices pour renforcer vos muscles et améliorer votre posture lorsque vous êtes debout, assis ou couché. Les exercices d'étirement et de renforcement sont les plus efficaces pour améliorer la douleur et la fonction respectivement. La plupart des gens se sentiront mieux après quelques semaines. Les problèmes graves sont rares.

Suggestions pour prévenir les entorses du dos

- Pour soulever un objet, ne vous penchez pas vers l'avant. Accroupissez-vous en maintenant votre dos bien droit et tenez l'objet près du corps. Évitez les mouvements de torsion en soulevant des objets.
- Lorsque vous déplacez des objets lourds, poussez-les plutôt que de les tirer.
- Si vous devez demeurer assis à votre bureau ou au volant d'une automobile ou d'un camion pendant de longues heures, accordez-vous des périodes de repos pour vous dégourdir et vous étirer.
- Surveillez votre posture.
- Portez des chaussures basses ou à talons ne dépassant pas 2,5 cm (1 pouce).

Quelle est la meilleure position pour rester debout?

Si vous devez demeurer debout pendant de longues périodes, mettez un pied sur un petit tabouret, ce qui aura pour effet de diminuer la pression sur votre dos. Toutes les 5 à 15 minutes, changez de pied sur le tabouret. Dans la mesure du possible, essayez de bouger. Maintenez une bonne posture : gardez les oreilles, les épaules et les hanches alignées, la tête haute et le ventre rentré.



Quelle est la meilleure position assise?

La position assise impose plus de pression sur votre dos que toute autre position, y compris la position debout. Afin de réduire cette pression, adoptez des chaises à dossier droit ou celles qui offrent un support pour le bas du dos. Gardez les genoux un peu plus haut que les hanches. Ajustez le siège ou surélevez vos pieds sur un petit tabouret.

Pour vous tourner, tournez tout votre corps plutôt que le haut du corps seulement. Utilisez une chaise pivotante pour réduire les mouvements de torsion.

Pour conduire un véhicule, tenez-vous bien droit et avancez le siège. Vous éviterez ainsi d'avoir à vous

pencher en avant pour atteindre le tableau de bord. Placez un petit oreiller ou une serviette enroulée au bas du dos si vous devez conduire ou demeurer assis pendant longtemps. Toutefois, ces mesures peuvent ne pas prévenir totalement le mal de dos.

Quelle est la meilleure position pour dormir?

Si vous voulez réduire la pression sur le dos, la meilleure position de repos est sur le côté, les genoux pliés. Un oreiller sous la tête soutiendra le cou. Un oreiller entre les genoux améliorera également votre confort.

Si vous dormez sur le dos, placez des oreillers sous les genoux et un petit oreiller dans le creux du dos. Ne dormez pas sur le ventre à moins de placer un oreiller sous les hanches.

Dormez sur un matelas ferme. S'il est trop mou, glissez un morceau de contreplaqué de 1,3 cm d'épaisseur (1/2 pouce) sous le matelas pour augmenter sa rigidité.

Quels exercices puis-je faire pour aider mon dos?

Certains exercices peuvent vous aider. L'un d'eux consiste à étirer doucement les muscles du dos. Couchez-vous sur le dos, genoux pliés, et remontez lentement votre genou gauche jusqu'à la poitrine. Appuyez le dos contre le sol. Maintenez cette position pendant cinq secondes. Relâchez et répétez l'exercice avec votre genou droit. Faites cet exercice dix fois avec chacune des jambes en alternance.

Bien que certains exercices soient spécifiques au dos, il est également important de rester actif. La bicyclette et la marche sont d'excellentes formes de conditionnement physique.



THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

