

La lombalgie aiguë commune : de quoi s'agit-il ?

La lombalgie aiguë commune n'est pas liée à un problème grave de la colonne vertébrale

Définition

- La lombalgie est une douleur du bas du dos. Elle est dite « aiguë » (et appelée lumbago) quand elle est présente depuis moins de 6 semaines.

La douleur peut parfois être ressentie jusque dans la cuisse, mais sans dépasser le genou. Elle peut être très forte et empêcher toute activité (on a le dos « bloqué ») ou être une gêne modérée dans la vie quotidienne.

Environ 9 épisodes de lombalgie sur 10 cèdent en moins de 2 semaines.

Origines

- L'origine de la douleur dans la lombalgie aiguë n'est pas connue. On pense qu'il s'agit d'un désordre mineur des ligaments et/ou des muscles qui entourent la colonne vertébrale.

- L'apparition d'un mal de dos est favorisée par un métier physiquement exigeant. Cependant, le mécanisme de la lombalgie n'est que faiblement lié à l'usure de la colonne vertébrale.

- Une dépression, un stress ou des angoisses peuvent augmenter le mal de dos. Ils ne peuvent néanmoins pas être considérés comme les seuls facteurs explicatifs.

- Il n'est pas prouvé que l'obésité, une scoliose modérée ou un petit décalage de longueur des membres inférieurs favorisent le mal de dos.

- La hernie discale*, présente chez plus de 50% des individus, n'est pas la cause du mal de dos. Elle peut cependant être une cause de sciatique.

Diagnostic

- On parle de « lombalgie commune » s'il n'existe pas de maladie grave provoquant le mal de dos (cancer, fracture, infection de la colonne vertébrale...). Sinon, la lombalgie est dite « secondaire » à cette maladie. L'examen de votre médecin permet généralement de reconnaître une lombalgie secondaire.

- Le diagnostic de lombalgie commune ne nécessite pas de réaliser des radiographies, encore moins un scanner ou une IRM. Les anomalies radiologiques éventuelles n'ont généralement aucun lien avec les douleurs.

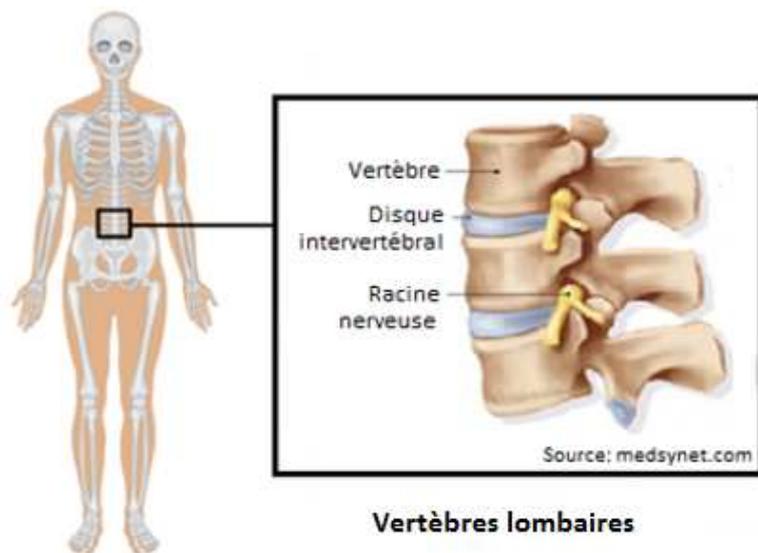
Evolution

- En général, la douleur disparaît progressivement même sans traitement. Il existe un risque de récurrence mais pas de risque d'évolution vers une paralysie ou un handicap.

Dr Thomas Le Vraux & Pr Laurent Letrilliart, Département de médecine générale, Université de Lyon 1, juin 2014.

* La hernie discale est une déformation du disque intervertébral (excroissance) comprimant parfois le nerf sciatique.

Pour plus d'informations : Haute autorité de santé. Prise en charge diagnostique et thérapeutique des lombalgies et lombosciatiques communes de moins de 3 mois d'évolution – recommandations pour la pratique clinique. 2000.



La lombalgie aiguë commune : comment la soulager ?

L'objectif est de soulager suffisamment la douleur pour permettre une reprise rapide des activités habituelles

Principe

- La guérison intervient généralement en moins de 2 semaines, même sans traitement.

L'objectif des soins est surtout de soulager la douleur, pour conserver autant que possible une vie normale.

Priorité aux soins corporels

- Rester aussi actif que possible dès les premiers jours permet une amélioration plus rapide des douleurs.

Essayer de poursuivre ses activités habituelles est bénéfique pour l'évolution du mal de dos. Lorsqu'il est justifié, le repos au lit ne doit pas dépasser 2 jours.

- Certaines manipulations vertébrales sont efficaces pour soulager le mal de dos. Elles comportent peu de risques si elles sont réalisées par un professionnel compétent (ostéopathe notamment).

- L'application de chaleur dans le dos permet parfois d'atténuer les douleurs.

- Les massages peuvent diminuer la douleur et sont sans danger. Ils ne permettent pas de réduire la durée de l'épisode de lombalgie.

- Il n'existe pas de preuve de l'efficacité de l'acupuncture sur la lombalgie aiguë.

Des médicaments en complément

- Paracétamol ou anti-inflammatoire en première intention

Le paracétamol est le médicament anti-douleur à privilégier. Ses effets indésirables sont très rares si on respecte la dose maximale de 4 grammes (ou 4000 mg) par jour.



Un anti-inflammatoire (ibuprofène ou naproxène de préférence) peut être prescrit, seul ou en association avec le paracétamol si celui-ci n'est pas assez efficace.

Le paracétamol et l'ibuprofène peuvent être achetés sans ordonnance.

Les effets indésirables des anti-inflammatoires sont surtout digestifs.

▲ Si vous êtes enceinte, l'aspirine et les anti-inflammatoires sont formellement contre-indiqués.

Si l'intensité de la douleur le nécessite, votre médecin peut vous prescrire un médicament anti-douleur plus puissant (codéine par exemple).

- Prudence avec les décontractants musculaires.

Les décontractants musculaires ne sont pas plus efficaces que le paracétamol ou les anti-inflammatoires. Mais ils sont à l'origine de nombreux effets indésirables.

- Les traitements par phytothérapie (à base de plantes) insuffisamment évalués.

L'harpagophyton ou l'écorce de saule par voie orale ou encore le piment de cayenne en emplâtre sont peu efficaces à court-terme sur la douleur. Leurs effets indésirables éventuels sont mal connus.

- Pas de preuve pour l'homéopathie. Il n'existe pas d'étude sur l'efficacité de l'homéopathie dans les lombalgies.

Dr Thomas Le Vraux & Pr Laurent Letrillart, Département de médecine générale, Université de Lyon 1, juin 2014.

Pour plus d'informations : Haute autorité de santé. Prise en charge diagnostique et thérapeutique des lombalgies et lombosciatiques communes de moins de trois mois d'évolution - recommandations pour la pratique clinique. 2000.

La lombalgie aiguë commune : comment prévenir la récurrence ?

La meilleure prévention contre la récurrence du mal de dos est la pratique d'une activité physique

Pratiquer une activité physique

● **Pratiquer une activité d'intensité modérée est efficace pour prévenir le mal de dos.** Il n'existe pas de preuve qu'un sport soit meilleur qu'un autre. La natation et la pratique du vélo sont des activités souvent recommandées.

Adopter une bonne posture

● **Certains conseils de position du dos permettent de limiter le risque de lombalgie.**

Ainsi, il est conseillé de :

- Soulever un objet en pliant les jambes et non en courbant le dos ; le porter en le maintenant près du corps ; le pousser plutôt que le tirer.
- Poser un genou à terre lorsqu'on travaille près du sol.
- S'asseoir en gardant le dos droit et placer l'écran de la télévision ou de l'ordinateur à hauteur des yeux.

● **Lors d'un long trajet en voiture, il est conseillé de faire une pause au moins toutes les heures et demi pour s'étirer et se relaxer.** Il est également recommandé de bien caler le bas du dos au fond du siège et d'aligner le tronc et le bassin.

Utiliser des aides matérielles.

● **Une literie de qualité, de dureté moyenne, permet de prévenir le mal de dos.**

Un sommier à lattes avec un matelas souple ou un sommier à ressorts avec un matelas ferme sont conseillés.

L'utilisation d'un oreiller anatomique est également possible.

● **Un fauteuil ergonomique permettant de garder le dos droit peut être conseillé en cas de lombalgies récurrentes.**

● **Une ceinture de maintien lombaire peut être utile chez des**

patients ayant un travail physiquement exigeant.

● Le port de semelles orthopédiques n'est pas efficace pour prévenir la lombalgie.

Faire des exercices spécifiques

● **Des exercices d'étirements et de renforcement musculaire permettent de réduire le risque de récurrence.** Des séances de kinésithérapie sont utiles pour l'apprentissage des exercices.

Dr Thomas Le Vraux & Pr Laurent Letrilliart, Département de médecine générale, Université de Lyon 1, juin 2014

Pour plus d'informations :

INPES. Mal de dos - Prendre soin de son dos. 2004.

INRS - Les lombalgies : les comprendre, les prévenir. 2010

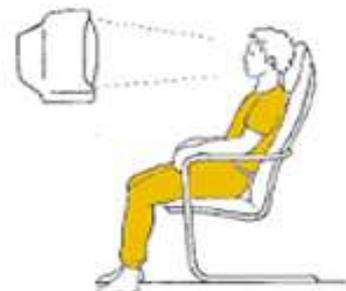
Quelques exemples de bonnes postures



Pliez les genoux pour soulever un objet lourd



Posez un genou à terre si vous devez travailler près du sol



Installez-vous au fond du fauteuil et placez l'écran à hauteur des yeux

D'après INPES, Mal de Dos - Prendre soin de son dos, 2004