

Mieux informé sur les dorsalgies



Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

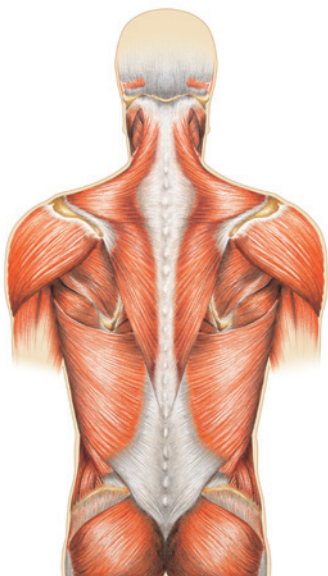


Perte d'harmonie

Lorsque les tendons, ligaments, muscles et articulations cessent momentanément d'interagir correctement, cela fait mal.

Une partie très importante du dos est la colonne vertébrale, stable et cependant très mobile. Elle est constituée des vertèbres, elles-mêmes formées d'un corps vertébral et de petites articulations intervertébrales, et des disques intervertébraux. Des ligaments solides et une musculature dorsale puissante en assurent le maintien.

Chez l'être humain, la colonne compte 24 vertèbres. Dans l'espace entre les vertèbres se trouve un disque intervertébral qui amortit les chocs. Dans le canal vertébral, formé par les arcs osseux des vertèbres, se trouve la moelle épinière, de laquelle partent et entrent de nombreux faisceaux nerveux. Les ligaments longeant la colonne vertébrale en assurent la stabilité. Une musculature dorsale forte facilite les mouvements, renforce la position verticale et stabilise la colonne vertébrale.



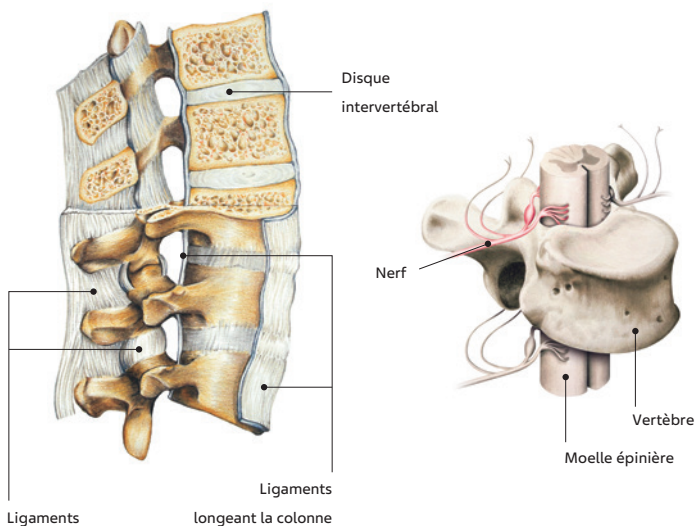
La musculature dorsale permet l'activité physique, maintient la position verticale et assure la stabilité de la colonne vertébrale.



La colonne vertébrale comprend 24 vertèbres.

Dans la plupart des cas, le mal de dos est causé par une tension musculaire dans le dos, mais il peut aussi être provoqué par un faux mouvement ou par l'usure.

Les contractures musculaires peuvent être dues à des douleurs, au stress ou à des défauts de posture. Un déséquilibre musculaire, qui s'installe lorsque des muscles ne sont pas assez sollicités ou unilatéralement mis en charge, peut également provoquer des maux de dos.



Les dorsalgies sont-elles dangereuses?

Le mal de dos est l'une des plaintes les plus fréquentes: plus de 80% des adultes souffrent du dos au moins une fois dans leur vie. C'est souvent causé par le manque d'exercice, le stress psychologique, une mauvaise posture ou de mauvais mouvements à la maison et au travail.

La plupart du temps, il s'agit de douleurs dorsales dites non spécifiques. Elles ne sont pas clairement attribuables à une maladie physique, sont généralement d'intensité modérée et disparaissent après quelques jours ou quelques semaines. Les douleurs dorsales spécifiques, elles, ont un élément déclencheur physique spécifique, par exemple une hernie discale.

Vous devez toutefois consulter un médecin si les signes suivants se présentent durant l'évolution de votre dorsalgie:

- vous êtes très inquiet
- vous ressentez, surtout la nuit, de vives douleurs qui ne disparaissent pas
- vous vous sentez malade ou avez une fièvre sans infection antérieure
- vous avez involontairement perdu beaucoup de poids
- vous éprouvez une sensation d'insensibilité dans le dos ou au niveau des parties génitales
- vous éprouvez une sensation d'insensibilité, des fourmillements douloureux ou une faiblesse dans les deux jambes ou dans les bras
- vos pieds ne fonctionnent plus comme d'habitude
- vous avez des problèmes pour uriner, vous ne parvenez pas à contrôler vos urines ou vos selles (urgence, consulter immédiatement un médecin)

Le médecin examinera s'il s'agit d'un grave problème de disque ou d'une autre maladie comme l'ostéoporose (perte osseuse), une inflammation, une infection ou une tumeur, pour pouvoir entreprendre rapidement un traitement adéquat.

Dans la très grande majorité des cas, les dorsalgies sont un mal désagréable mais bénin, et ne peuvent être attribuées à aucune maladie particulière.

Que faire en cas de dorsalgie?

Pour des douleurs dorsales spécifiques, il faut traiter la cause. Pour les douleurs dorsales non spécifiques, il existe plusieurs options de traitement. L'exercice est le meilleur remède aux douleurs dorsales normales et non spécifiques.

Malgré vos maux de dos, vous devriez poursuivre vos activités courantes et votre travail. L'activité physique représente une alternance permanente entre contraction et relaxation de la musculature dorsale. Les fibres musculaires qui font mal peuvent ainsi se relaxer, et leur fonction peut se normaliser.



Dans les dorsalgies aspécifiques (cas le plus fréquent), l'activité physique **ne nuit pas** au rétablissement. Par contre, l'alitement n'est conseillé que s'il est absolument nécessaire. Il devra être aussi bref que possible, car l'alitement prolongé ou les attitudes de ménagement peuvent retarder la disparition des douleurs et des contractures. Le risque existe aussi que les douleurs deviennent permanentes (chroniques).

Conclusion: restez actif! C'est possible même si les dorsalgies sont très importantes. Sont indiquées les activités dans lesquelles le dos n'est pas trop sollicité, comme la marche, le vélo ou la natation. Le médecin peut aussi prescrire des séances de physiothérapie, si nécessaire.

Les dorsalgies sont parfois si violentes au début qu'elles vous immobilisent véritablement, vous obligeant peut-être même à garder le lit un ou deux jours. Mais ensuite, vous devriez absolument bouger et reprendre vos activités dès que possible.

En cas de douleur aiguë après un mauvais mouvement (lumbago), la position dos à plat et jambes relevées en angle droit peut également être utile. Allongez-vous sur le sol et placez les jambes sur un tabouret ou sur le lit.

La hauteur doit être choisie de manière à ce que les cuisses forment un angle droit avec les jambes. Cette position peut soulager le bas du dos.

Par exemple, pour les muscles tendus, la thérapie par la chaleur à l'aide d'un coussin ou d'un pansement chauffant est également utile. La chaleur détend les muscles et peut ainsi soulager les tensions.

Analgésiques

Les analgésiques aident à maintenir la mobilité et à réduire l'irritation en cas de douleur intense. La prise de médicaments pour le traitement des dorsalgies, soulageant aussi bien les douleurs que les inflammations, devrait se faire uniquement sur le court terme.

Sont le plus souvent utilisés contre les douleurs les analgésiques (médicaments contre les douleurs) ou les «anti-inflammatoires non stéroïdiens» (médicaments contre les douleurs et les inflammations). Ces derniers peuvent entre autres avoir comme effets indésirables des problèmes d'estomac et d'intestins, ulcères y compris. Toutefois, ces derniers peuvent avoir des effets indésirables gastro-intestinaux et provoquer notamment des ulcères. Le médecin prescrira donc la plus petite dose efficace pour la durée la plus courte possible.

Les patients ayant un risque particulier d'ulcère recevront un second médicament qui bloque la production d'acide gastrique ou protège la muqueuse de l'estomac. Pour les personnes âgées, ces anti-inflammatoires ne conviennent que dans une mesure limitée. Ils ne doivent pas être pris sans consulter un médecin. Des analgésiques plus puissants peuvent aussi être administrés à court terme si nécessaire.



Dorsalgies chroniques

Chez quelques rares patients les maux de dos «non spécifiques» sont chroniques. Bien qu'ils n'aient aucune maladie dangereuse, cela représente pour eux un handicap non négligeable.

La crainte de la douleur fait que les personnes souffrant de dorsalgies chroniques prennent des positions de ménagement et d'évitement. Ceci augmente, hélas, le risque d'aggraver les douleurs, car là aussi, il est indispensable de maintenir le plus possible d'activité physique.

Ses pensées et sensations étant dominées par la douleur, ce qui est compréhensible, le patient peut être gagné par le découragement au point même de devenir dépressif. Dans une telle situation, il lui est difficile d'observer la partie la plus importante du traitement: bouger au lieu de se ménager. Des programmes d'activités dirigées sont alors utiles et proposés. Ils consistent à effectuer des exercices de tonification et de relaxation des muscles, seul ou en groupes de personnes dans la même situation. L'école du dos doit aussi se pratiquer à domicile.

Commencez lentement à bouger et augmentez progressivement le rythme.

Sous l'égide d'un professionnel, vous pouvez développer des stratégies pour adopter un comportement nouveau, plus utile, dans les situations accentuant ou déclenchant les douleurs.

Des techniques de relaxation, comme le «training autogène» ou la «détente musculaire progressive» aident à gérer autrement le stress et les tensions, ce qui permet de relâcher les muscles du dos sous tension permanente.

Ce que vous pouvez faire pour votre dos

Vous pouvez prévenir les dorsalgies en adoptant un comportement adéquat pour la santé du dos. Plusieurs de ces mesures peuvent également atténuer les crises douloureuses.

- **Ne restez jamais trop longtemps dans la même position.**
Changez de position aussi souvent que possible et bougez. Si vous devez rester longtemps assis, levez-vous souvent et étirez-vous. Appuyez-vous de temps à autre de vos bras sur les accoudoirs. Si vous devez rester longtemps debout, faites basculer régulièrement le poids de votre corps d'une jambe sur l'autre, faites quelques pas, posez en alternance les jambes sur un repose-pieds.
- **Quand vous êtes assis, efforcez-vous de garder le dos droit.**
Avec un coussin triangulaire, inclinez le siège vers l'avant de façon que les genoux soient un peu plus bas que le bassin. Si vous n'êtes pas en mesure de vous lever régulièrement, vous devriez changer de position assise de temps en temps. Se vautrer sur la chaise peut même être utile.
- **Baissez-vous et soulevez les choses en pliant les jambes**
et non en fléchissant le dos: si vous devez vous baisser, ne vous penchez pas en avant, mais accroupissez-vous. Si vous devez soulever un objet lourd, faites supporter l'essentiel de la charge par les muscles des jambes, soulevez l'objet et portez-le le plus près possible du corps. Répartissez vos achats dans deux sacs ou mettez-les dans un sac à dos, pour éviter de ne charger votre dos que sur un côté.
- **Pivotez «sur vos pieds».** Ne tordez pas le buste, mais faites pivoter tout votre corps en gardant le dos droit.
- **Bougez!** Trop peu de mouvement est mauvais pour le dos. Les os perdent leur stabilité, les muscles s'affaiblissent et il vous sera de plus en plus difficile de bouger. Une activité physique régulière améliore la stabilité de la colonne vertébrale, augmente la résistance des os, des articulations et des ligaments, et fortifie la musculature dorsale. Vous resterez mobile et vous vous sentirez en forme.

- **Les sports bénéfiques pour le dos sont p. ex. la marche, la natation et le vélo.** Pour le vélo, il faut régler le guidon et la selle de manière à pouvoir être assis le dos droit, légèrement penché en avant. Si vous avez de la peine à vous mobiliser davantage, essayez de trouver un groupe de personnes ayant les mêmes problèmes que vous.
- **Une forte musculature du tronc est bénéfique pour la santé du dos.** De nombreuses personnes souffrent d'un déséquilibre musculaire, qui s'installe lorsque la musculature est mise en charge de façon insuffisante ou unilatérale. Certains muscles perdent leur élasticité et sont moins extensibles, d'autres deviennent atoniques et lâches. Un déséquilibre se crée, qui peut aboutir à des plaintes chroniques. En plus de bouger régulièrement, on peut prévenir les dorsalgies par la pratique quotidienne d'exercices de gymnastique ciblés, notamment pour le renforcement et l'assouplissement de la musculature du tronc (muscles dorsaux, muscles abdominaux latéraux et antérieurs). Le conseil personnalisé d'un professionnel serait utile aux personnes souffrant déjà de problèmes spécifiques. Un entraînement médical de renforcement de la musculature peut également être bénéfique pour les patients dont les muscles dorsaux sont peu développés.



Important

Les points essentiels sont résumés ci-après:

- chez la plupart des patients, les dorsalgies sont pénibles, mais sans danger.
- l'activité est la meilleure des «médecines».
- prévenez les dorsalgies en pratiquant régulièrement la marche, le vélo ou la natation.
- veuillez lire les conseils de posture pour une bonne santé du dos à la fin de cette brochure («Ce que vous pouvez faire pour votre dos»).
- observez les instructions du médecin ou du pharmacien si vous prenez des médicaments.

Mepha Pharma SA
www.mepha.ch

03/2022 224876-112201

Les médicaments à l'arc-en-ciel

