

Une colonne solide!

Le mal de dos figure parmi les plus fréquentes causes de visites médicales. Ce n'est pourtant pas une fatalité: il existe en effet souvent des moyens simples pour atténuer ces douleurs, voire carrément les supprimer!



Chaque année, près de 4 millions de consultations médicales sont dues à des douleurs dorsales et en Suisse, près de 19 000 personnes ont été hospitalisées en 2003 suite à des problèmes dorsaux. Le mal de dos figure parmi les maladies de civilisation: 80 % des Suisses en souffrent au moins une fois durant leur vie. L'aspect positif de ce problème: la plupart de ces troubles disparaissent spontanément ou avec l'aide de thérapies adéquates. Aidez vos clients à trouver la thérapie qui leur convient.

Facteurs déclenchants

Les douleurs dorsales sont généralement dues à un mauvais maintien associé à une faiblesse des muscles dorsaux. Ces éléments provoquent des tensions musculaires et sollicitent excessivement le rachis. La fatigue dorsale apparaît typiquement après une station assise ou debout prolongée. Mais il ne s'agit là que d'une des nombreuses douleurs liées au dos. En voici quelques autres:

- Tension due à des problèmes psychiques
- Hernie discale
- Arthrose
- Fracture vertébrale
- Foulure, distension ou contusion de la musculature dorsale
- Douleurs liées au cycle menstruel ou à la grossesse
- Malformation de la colonne vertébrale
- Inflammation de la colonne vertébrale (arthrite)
- Cancer (métastase)

- Maladie d'organe interne (ulcère d'estomac, pancréatite, infarctus)
- Maladies psychiques

Lorsque les douleurs dorsales sont dues à une mauvaise posture et à une faiblesse de la musculature dorsale, il est particulièrement important d'informer le client et de lui donner des conseils de prévention applicables au quotidien. Nous vous présentons ci-dessous l'essentiel des informations ainsi que les cas dans lesquels vous devez conseiller à votre client de consulter un médecin.

Le rôle du psychisme

Le système nerveux végétatif stimule et contrôle les organes qui fonctionnent indépendamment de notre volonté, comme le cœur, les systèmes sanguin, respiratoire et digestif et plus généralement le métabolisme. Pour assurer le bon fonctionnement de tous ces processus, le système végétatif dispose de deux outils: le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique.

Le parasympathique domine lorsque l'on est tranquille et détendu. Il permet la régénération de l'organisme. Le sympathique en revanche assure une rapide libération d'énergie. Il domine donc en période de stress physique ou psychique et permet d'augmenter rapidement les performances. Le sympathique est stimulé par l'hormone du stress, l'adrénaline. Cette dernière, produite par le pancréas, circule dans le système sanguin et stimule les différents organes. Elle est aussi libérée dans le sang en cas de stress émotionnel. Si le taux d'adrénaline reste longtemps élevé, en raison de stress physique ou psychique prolongé, cela peut provoquer l'apparition de différentes maladies, notamment des maux de dos et de l'hypertension. Outre le stress, l'état émotionnel général peut aussi avoir un effet sur le tonus musculaire. Chez les personnes qui ont tendance à être d'humeur dépressive, les muscles se crispent et peuvent même s'atrophier si l'état dépressif perdure. Comme la dépression inhibe simultanément la libération de messagers du corps, la sensibilité à la douleur augmente sans cesse. On parle alors de douleurs dorsales psychosomatiques.

Lumbago et sciatique

Des douleurs aiguës et soudaines dans la région lombaire signalent un lumbago. Ces douleurs sont souvent si violentes que la personne ne peut plus ni se baisser ni s'étendre. Sans compter que les muscles se crispent et provoquent des douleurs supplémentaires. Lorsque les douleurs irradient jusqu'aux fesses ou aux jambes, on parle alors de sciatique.

Le lumbago est généralement provoqué par un faux mouvement ou le fait de soulever un objet lourd. Un disque intervertébral peut alors se déplacer légèrement et appuyer sur des nerfs sensibles, comme le nerf sciatique, ce qui provoque des violentes douleurs qui peuvent irradier jusqu'aux mollets ou aux orteils. Le lumbago et la sciatique ne sont donc pas des maladies mais ils signalent une sollicitation excessive ou un dysfonctionnement du bas de la colonne vertébrale.

Le meilleur moyen d'éviter un lumbago est donc de renforcer la musculature dorsale, de l'échauffer avant de faire des efforts, de la détendre régulièrement et solliciter correctement le dos. En cas de lumbago aigu, il est recommandé de s'allonger, de surélever les jambes et de les plier sur le torse. Pour favoriser la détente musculaire et donc atténuer les douleurs, on peut également prendre un bain décontractant et recourir aux enveloppements ou aux compresses chaudes.

Des conseils simples pour le quotidien

On peut souvent prévenir les douleurs dorsales en prenant quelques mesures simples. Mais même les choses les plus évidentes s'oublient vite... Faites donc un flyer pour que vos clients se souviennent de vous et de vos bons conseils. Vous pouvez leur donner les recommandations suivantes pour prévenir les maux de dos:

- Aménagez votre place de travail de manière ergonomique.
- Evitez toute mauvaise position. Adaptez votre siège en fonction de votre taille. Améliorez les procédures de travail en rangeant logiquement les appareils que vous utilisez. Variez, si possible, vos positions de travail.
- Réduisez les sollicitations mécaniques. Utilisez des aides pour soulever, porter ou déplacer de lourdes charges. Et demandez de l'aide!

Exercices rapides à effectuer au travail:

Elongation: asseyez-vous bien droit sur votre chaise, levez les bras et les mains et penchez-vous en arrière sur le dossier de votre chaise. Maintenez la position quelques instants et respirez profondément. Répétez cet exercice d'élongation plusieurs fois par jour.

Arrondissement de la colonne: mettez les mains derrière la tête, les coudes pointés vers l'extérieur. Ramenez lentement les coudes vers l'avant en arrondissant le dos. Prenez conscience de l'arrondissement, vertèbre après vertèbre, de votre colonne. Procédez ensuite au mouvement inverse, en redressant la colonne et écartant les coudes.

Haussement d'épaules: asseyez-vous droit et soulevez les deux épaules de sorte à ce qu'elles se rapprochent des oreilles. Maintenez la position quelques instants puis laissez-les retomber. Répétez 5 fois l'enchaînement. Pour terminer, refaites l'exercice, 5 fois avec l'épaule droite puis 5 fois avec la gauche.

Enchaînement: décrivez des cercles avec les bras, soulevez les épaules et laissez-les retomber, penchez la tête de tous les côtés et tournez-la lentement dans un sens puis dans l'autre.

Automassage: vous pouvez toujours effectuer cet automassage qui ne nécessite pas de préparation particulière.

1. Massez légèrement avec votre main droite le côté gauche de votre nuque, en descendant de la naissance des cheveux à l'épaule. Pressez ensuite fortement l'articulation de l'épaule dans votre main. Recommencez l'opération trois fois avant de passer au côté suivant (partie droite de la nuque avec la main gauche).
2. Mettez vos mains autour de votre cou de manière à ce que les extrémités de vos doigts se rejoignent au niveau de la colonne cervicale. Fermez les yeux et exercez une légère pression vers l'avant avec vos mains. Expirez en pressant vers l'avant et inspirez en revenant à votre position initiale. Répétez cinq fois.

3. Posez vos mains sur vos épaules de manière à ce que vos doigts soient dirigés vers l'arrière. Fermez les yeux. Exercez une pression avec la pointe de vos doigts et soulevez-les lentement en direction des clavicales. Répétez trois fois.

Autres conseils:

- Réduire le surpoids
- Eviter les chaussures à hauts talons
- Fortifier la musculature dorsale (gymnastique dorsale, endurance)
- Soutenir la nuque pendant le sommeil (utiliser un coussin pour la nuque)
- En cas de douleurs, dormir sur le côté en glissant un coussin entre les genoux
- Privilégier la chaleur (bains, enveloppements, compresses, cataplasme de fleurs de foin)
- Tisanes calmantes à base d'écorce de saule, de fleurs de sureau ou de reine des prés
- Recourir à des thérapies complémentaires, comme l'acupuncture, la chiropractie, la méthode Feldenkrais, la kinésiologie, la thérapie neurale, la physiothérapie, le rolfing (thérapie corporelle qui agit sur le tissu conjonctif) ou le shiatsu.

Vous trouverez des brochures et des informations sur le travail ergonomique, les gestes corrects pour soulever et porter de lourdes charges sur les sites www.rheumaliga.ch et www.suva.ch.

Thérapies physiques

En fonction du type de douleurs, il est recommandé d'utiliser soit du chaud soit du froid. Voyons un peu ce qui se passe dans le corps. La chaleur détend les

muscles, assouplit le tissu conjonctif et fluidifie les liquides corporels. Elle favorise aussi la détente psychique, stimule les systèmes parasympathique et immunitaire et augmente la fréquence cardiaque. En conséquence, elle atténue les douleurs dues aux tensions et aux contractions musculaires. A savoir: l'eau est particulièrement efficace en thermothérapie; en effet, la température de l'eau, dans un bain par exemple, peut être beaucoup plus élevé que celle de l'air.

Médicaments naturels pour le dos

Les maladies du dos dégénératives et inflammatoires peuvent être soignées de **manière interne** avec des médicaments antiphlogistiques et analgésiques ainsi qu'avec des plantes qui favorisent l'élimination. A savoir: la douce-amère, la bourrache, l'ortie, le frêne, la verge d'or, le guajac, le gingembre, la griffe de chat (*uncaria tomentosa*), la grande camomille, l'onagre, certaines variétés de peuplier, le cassis, la griffe du diable, l'écorce de saule et l'encens.

L'homéopathie utilise – en fonction des problèmes individuels – les médicaments suivants:

Mauvaise posture/dos courbé: phosphore jaune, soufre, nosode tuberculinum.

Lumbago: bryonia, coloquinte, douce-amère, lédon des marais, noix, sumac vénéneux.

Douleurs ciblées dans la région lombaire: amanite tue-mouche.

Lorsque la position couchée sur le dos atténue les douleurs: bryonia, extrait d'écaille d'huître, chlorure de mercure, pulsatilla pratense, sumac vénéneux.

Lorsque la position couchée sur un support dur atténue les douleurs: carbonate de potassium, sel de cuisine, sumac vénéneux, seiche.

Douleurs dorsales en position assise: zinc métallique.

Douleurs rhumatismales et neurales de la colonne vertébrale: sanguinaire du Canada

En usage externe, il est indiqué de prendre des bains aux fleurs de foin (en cas de maladie chronique de l'appareil locomoteur), à l'acide humine (en cas de maladie rhumatismale ou dégénérative du rachis), à base de camphre (en cas de douleurs musculaires), contenant de l'esther acide nicotinique (en cas de maladie dégénérative de l'appareil locomoteur, de douleurs ou de tension musculaires), à l'extrait de romarin (en cas de douleurs musculaires), de genièvre (en cas de lumbago ou de sciatique).

En cas d'inflammation chronique des articulations, de maladie dégénérative, de rhumatisme des parties molles, de contractions musculaires et de contusions, on peut appliquer **localement** des huiles essentielles: racine d'angélique, fleur d'arnica, camphre, eucalyptus, aiguille d'épicéa, acore odorant, aiguille de pin, lavande, menthe, romarin, térébenthine, genièvre, gaulthérie et cannelle.

Les **compresses** et **enveloppements** froids (en cas de maladies inflammatoires) ou chauds (en cas de maladies non-inflammatoires) agissent efficace-

ment contre les douleurs. En particulier des applications de: arnica à chaud (douleurs articulaires), arnica à froid (inflammation des articulations, contusion), terre médicammenteuse (maladie articulaire dégénérative et inflammatoire, contusion), raifort (douleurs musculaires), gingembre (maladie articulaire chronique, tensions musculaires, douleurs dorsales), pomme de terre (tensions musculaires), chou (inflammation ou lésion articulaire), fleurs de foin (douleurs musculaires, lumbago aigu).

Connaître ses limites

En général, on peut très bien soigner soi-même son mal de dos. Mais dans certains cas, l'automédication ne suffit plus. Voici quelques situations dans lesquelles vous devez inciter vos clients à consulter leur médecin.

Lorsque les douleurs violentes sont accompagnées de fièvre, de frissons ou d'une forte sensation de maladie.

Lorsqu'un lumbago ou une sciatique s'accompagne d'une perte de la sensibilité, d'une paralysie, de troubles de la miction ou de difficultés à aller à selle.

Lorsque les douleurs sont très violentes.

Lorsque les douleurs ou les gonflements ne se limitent pas au dos mais s'étendent de manière répétée à d'autres articulations.

Lorsque les maux de dos apparaissent régulièrement et sans raison.

Lorsque le mal de dos ne s'atténue pas après quelques jours d'automédication.

Ce que le dos doit supporter

Les douleurs dorsales sont souvent provoquées par de mauvaises postures. Les exemples suivants illustrent les charges que le dos et donc les disques intervertébraux doivent supporter:

Position couchée: 20 kg

Debout: 100 kg

Légèrement courbé sans poids additionnel: 200 kg

Assis correctement: 90 kg

Assis penché le dos droit: 170 kg

Assis de manière décontractée, appuyé au dossier: 50 kg

Soulever un poids en pliant les genoux et en gardant le dos droit: 340 kg

Soulever un poids sans plier les genoux et en courbant le dos: 500 kg

Les disques intervertébraux peuvent supporter jusqu'à 800 kg chez les jeunes et jusqu'à 450 kg chez les personnes âgées.

L'anatomie du dos

Le dos constitue la paroi postérieure du tronc. Il s'étend de la nuque jusqu'au bas des hanches. Il est principalement constitué de la colonne vertébrale, de la partie postérieure des côtes et des tissus mous environnants. La colonne vertébrale constitue la charpente axiale du corps humain. Elle se compose de 33 à 34 vertèbres, des disques intervertébraux et de ligaments. En position droite et vue de côté, elle forme un S et constitue donc une sorte de tuteur flexible et élastique, idéal pour amortir les charges et les pressions. La colonne vertébrale est particulièrement flexible au niveau des vertèbres cervicales. Cela nous permet de tourner, baisser et étendre la nuque. Au niveau des vertèbres dorsales, seuls les mouvements de rotation sont possibles tandis que les vertèbres lombaires ne permettent que de se pencher ou de s'étendre.

La colonne vertébrale est maintenue par un réseau de muscles. La musculature dorsale comprend des muscles profonds (gouttières vertébrales) qui s'étendent tout le long de la colonne, de la nuque au bassin, des muscles superficiels qui s'étendent jusqu'à l'omoplate et à la clavicule d'une part et dans la région lombaire d'autre part.

Le dos constitue donc un système très performant dont les éléments sont interdépendants et qui assure notre mobilité. Mais si nous le bougeons mal et trop peu, si nous lui infligeons de trop lourdes charges ou si nous le chargeons trop, ce formidable système peut tomber en panne. Autrement dit, certains éléments ne fonctionnent plus comme ils le devraient et provoquent des douleurs.

Flavia Kunz / trad: cs