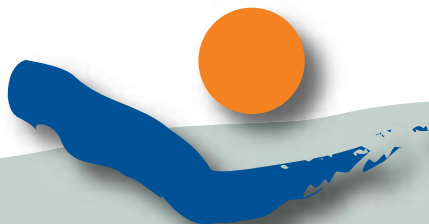


Une vie sans maux de dos : le guide !





Une brochure des *Mutualités Libres*

Rue Saint-Hubert, 19 - 1150 Bruxelles

T 02 778 92 11 - F 02 778 94 04

promotionsante@mloz.be



Photos > Reporters - Jo Pauwels

www.mloz.be

Une vie sans maux de dos : le guide !

Vérifiez auprès de vos amis et de votre famille : pas moins de sept Belges sur dix ont souffert du dos au moins une fois dans leur vie. Une mauvaise posture et de faux mouvements en sont les principales causes, mais les mythes sur le mal de dos ont également leur part de responsabilité. Afin de réfuter ces idées fausses, démystifions quelques préjugés tenaces sur le mal de dos !

Cette brochure ne traite pas uniquement de ces mythes, mais aborde également les différents types de mal de dos. En outre, vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir sur les facteurs de risque et la prévention active du mal de dos.

Bref... Vous voulez être bien informé sur le mal de dos ? Prévenir plutôt que guérir ? Vous êtes à la recherche des ingrédients pour une vie sans maux de dos ? Alors, cette brochure vous est forcément destinée !



Le mal de dos : brève présentation

Types de **mal de dos**

Lombalgie, sciatique, lumbago, hernie, etc. : tant de variations sur le même thème !
On peut toutefois classer les maux de dos en deux grandes catégories :

Le mal de dos mécanique (non spécifique)

Dans ce cas, les douleurs sont souvent causées lorsque nous sollicitons notre dos au point de créer une **tension** trop importante dans différents **tissus** (muscles, ligaments). Cette situation peut entraîner la déformation d'un disque intervertébral, voire sa protrusion (déplacement en avant). Pas moins de 95 % des personnes souffrant de mal de dos ressentent ce type de douleurs.

Important ! Quelques mesures de prévention permettent généralement de prévenir cette forme de mal de dos. Dans certains cas, la thérapie active est toutefois nécessaire (thérapie d'exercices, manipulations,...). Contactez votre thérapeute (médecin ou kinésithérapeute) à ce sujet !

Le mal de dos spécifique

Cette forme de mal de dos n'est pas de nature mécanique et est plutôt rare. Il s'agit d'**infections, de maladies inflammatoires, de fractures des vertèbres ou de tumeurs**. Le rôle de votre médecin est crucial dans ce cas de figure. Il ou elle peut en effet poser un diagnostic exact, prescrire le traitement adéquat et vous renvoyer, si nécessaire, vers d'autres prestataires de soins spécialisés (médecin spécialiste, kinésithérapeute ou ergothérapeute).

Certains symptômes vous inquiètent (fièvre, impossibilité de marcher sur la pointe des pieds,...) ? N'hésitez pas à contacter votre médecin !

En plus de la distinction entre mal de dos non spécifique et spécifique, il existe également une différenciation entre **mal de dos aigu et chronique**. Le mal de dos aigu est de plus courte durée et survient souvent après un faux mouvement ou après avoir effectué des activités dans une mauvaise posture pendant une trop longue période. Si les douleurs dorsales durent plus de 6 à 12 semaines, il est alors question de mal de dos chronique.

Test : de quel type de mal de dos souffrez-vous ?

Votre dos vous fait parfois souffrir, mais vous n'avez aucune idée du type de douleurs dont il s'agit ? Ce test peut vous aider à vérifier si vous souffrez d'un mal de dos non spécifique ou spécifique !

Question	Oui	Non
Vous avez plus de 55 ans et souffrez de ce type de mal de dos pour la première fois.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous avez moins de 20 ans.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous avez de la fièvre sans avoir la grippe ou une autre infection.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous perdez rapidement du poids sans suivre de régime.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous avez des difficultés à uriner depuis que le mal de dos a commencé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous avez eu une forme de cancer par le passé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous souffrez, en plus de mal de dos, également d'autres signes de maladie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous souffrez de perte d'équilibre, de diminution sensitive, de manque de tonus, . . .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous marchez différemment ou plus difficilement depuis que vous souffrez de douleurs dorsales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous avez une sensation d'endormissement au niveau des fesses ou à l'intérieur des jambes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous avez récemment eu un grave accident du dos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous avez déjà utilisé des corticostéroïdes pendant plus de six mois.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous avez un mal de dos violent et persistant la nuit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Source : Rugcoach (www.medicinfo.nl)

Vous avez répondu "Oui" à une ou plusieurs questions ?

Vous souffrez probablement d'un mal de dos spécifique. Il est dès lors préférable de consulter votre médecin !

Vous avez répondu "Non" à toutes les questions ?

C'est que selon toute vraisemblance, vous êtes atteint d'un mal de dos mécanique. Pas moins de 95 % des personnes souffrant de mal de dos ressentent ce type de douleurs. La prévention active est le meilleur moyen de ne pas laisser le mal aller aussi loin !

Attention : ce test est purement indicatif et ne remplace en aucun cas un diagnostic concret de votre médecin !



Les facteurs de risque

Le repos était autrefois considéré comme LE remède au mal de dos et **l'activité physique** était exclue. Les rôles sont à présent inversés : l'activité physique est en effet la manière idéale de prévenir le mal de dos et de le traiter, tandis que le **repos** est l'un des facteurs de risque du développement du mal de dos chronique.

Quels autres éléments favorisent le mal de dos ?

- un mode de vie sédentaire
- le tabagisme
- le surpoids
- l'exposition aux vibrations
- le port de lourdes charges
- une mauvaise posture
- les antécédents familiaux
- le maintien prolongé de certaines positions
- le stress de longue durée

Une mauvaise approche du mal de dos engendre le risque de développer un mal de dos chronique. Ce sont principalement des facteurs psychosociaux qui jouent un rôle dans cette évolution néfaste.

- **Mauvaise approche du mal de dos :**
bouger moins, éviter les activités physiques,...
- **Problèmes émotionnels :**
angoisse, stress, isolement social,
- **Mauvaise posture et pensées négatives :**
dépression,...
- **Mauvaise posture et pensées négatives :**
dramatiser le mal de dos, être défaitiste,...

Les conséquences du **mal de dos**

Les conséquences du mal de dos et des mythes qui y sont liés ne sont pas négligeables. Le mal de dos mécanique passe heureusement souvent de lui-même en quelques semaines. Lorsque le mal de dos n'est pas pris en charge ou de manière peu efficace, la souffrance aiguë peut toutefois se transformer en douleurs chroniques, avec toutes les conséquences qu'elles impliquent.

En voici quelques-unes :

Personnelles

- Beaucoup de personnes souffrant de mal de dos chronique sont incapables de réaliser leurs activités journalières pendant environ 9 jours par an.
- Pratiquement 1 personne sur 10 souffrant de mal de dos chronique est fortement limitée dans ses mouvements, ce qui entrave son degré d'autonomie.
- Le mal de dos chronique peut être la cause de problèmes psychosociaux (dépression, angoisse, isolement, frustration,...).

Socio-économiques

- **Pour l'employeur** : il doit pouvoir se débrouiller sans ses employés souffrant de mal de dos chronique, en raison d'interruption de travail, d'incapacité de travail,... Jusqu'à 29 % des cas d'absentéisme sont liés aux maux de dos.
- **Pour le travailleur et la société** : les frais médicaux directs du mal de dos sont très élevés. Hospitalisations, consultations du médecin généraliste, soins médicaux spécialisés, etc. : ils représentent une bonne partie du budget des soins de santé.

Chiffres alarmants

Le mal de dos est omniprésent. Voici quelques informations concrètes pour ceux qui ont du mal à en évaluer la gravité.

En effet, les chiffres suivants en disent long :

- 7 Belges sur 10 ressentent des douleurs dorsales au cours de leur vie.
- Après le mal de tête, le mal de dos est la deuxième douleur la plus courante.
- Dans 98 % des cas, il dure plus d'un jour.
- Chaque année, 20 % de la population consultent un médecin pour un problème de dos.
- Tout le monde peut être touché par le mal de dos, quel que soit l'âge ou le sexe.

Source : étude de l'Université de Gand.



Les mythes

Les légendes sur les douleurs dorsales mettent beaucoup de gens en mauvaise posture. En effet, une personne qui choisit une mauvaise approche du mal de dos, court le risque de vivre un véritable calvaire. Il est donc important de distinguer la réalité de la fiction.

Voici quelques croyances populaires mises à nu :

Mythe n°1 : "A l'aide, j'ai une hernie ! Je ne peux plus faire "ci" ou "ça"

Rien n'est moins vrai ! Les personnes souffrant d'une hernie prennent souvent peur et évitent différentes activités, sur recommandation ou non d'un thérapeute. Mais l'interdiction des activités n'est généralement pas nécessaire.

Attention : dans 95 % des cas, il s'agit d'un mal de dos mécanique. Il ne faut donc pas paniquer inutilement !

Une hernie n'est souvent qu'une protrusion d'un disque intervertébral. En fonction de la taille et de l'endroit, cette protrusion peut être remise "à sa place" grâce à cer-

tains exercices thérapeutiques. Dans la plupart des cas, la chirurgie n'est donc pas nécessaire. Mieux encore : si les personnes souffrant d'une hernie suivent quelques conseils de prévention, elles peuvent reprendre leurs activités normales.

Dans 90 % des cas, le mal de dos mécanique disparaît **de lui-même** dans les semaines qui suivent. Il est toutefois possible que la moitié des personnes souffrant de ces douleurs soit à nouveau confrontée au mal de dos dans les deux ans. Après une première phase de mal de dos, le risque de rechute est même assez élevé : 60 à 90 %. Un traitement préventif adéquat permet toutefois de considérablement réduire ce risque. Un médecin ou un kinésithérapeute peut vous y aider. Comme déjà mentionné, l'activité physique est le mot-clé d'une bonne revalidation !

Mythe 2 : Le repos est le meilleur remède contre le mal de dos

Ici encore, il n'en est rien ! Bien au contraire, le repos est l'ennemi juré du dos. Pour que le mal de dos aigu ne se transforme pas en mal de dos chronique, il est préférable de continuer à **bouger** beaucoup.

Quiconque est confronté au mal de dos doit essayer d'interrompre le cercle vicieux du repos aussi vite que possible.

Les conséquences du repos horizontal sont en effet néfastes pour le dos :

- muscles et ligaments raides
- affaiblissement musculaire
- augmentation éventuelle de la douleur
- reprise plus difficile des activités quotidiennes

Reprendre ses activités quotidiennes et professionnelles aussi vite que possible permet d'être délivré plus rapidement de son mal de dos.

Pourquoi le mouvement est-il si important dans la lutte contre le mal de dos ?

Quelques arguments

- L'irrigation des muscles et autres fibres du dos est stimulée.
- La souplesse et la solidité des muscles sont favorisées.
- Lorsque le corps est en mouvements, des substances chimiques diminuant la douleur sont sécrétées naturellement.
- La condition physique est améliorée et les mouvements du corps entraînent même un sentiment de bien-être.
- Notre dos est fait pour bouger. S'il vous fait souffrir, choisissez des activités qui sollicitent peu le dos, comme nager ou se promener. En combinaison avec les médicaments adéquats, une reprise rapide des activités est ainsi rendue possible. Consultez votre médecin à ce sujet !
- Les mouvements étaient autrefois pointés du doigt en cas de mal de dos. C'est toutefois une fausse accusation. Les vrais responsables du mal de dos mécanique sont en effet une mauvaise posture et une surcharge du dos.
- Une stratégie de mouvements adaptée a un effet favorable sur les disques intervertébraux. L'activité physique permet ainsi d'éviter une déformation et/ou une protrusion. Certains exercices n'ont pas seulement une valeur préventive, mais peuvent également être utilisés comme composant essentiel d'un traitement.

Mythe 3 : Les médicaments permettent de remédier rapidement au mal de dos

Cette affirmation non plus ne tient pas debout ! Il n'existe en effet pas de remède miracle unique au mal de dos. A la place, différents prestataires de soins tendent vers un **traitement multidisciplinaire** des douleurs dorsales.

Cette manière de travailler peut, entre autres, inclure ce qui suit :

- école du dos (p. ex. exercices de coordination des muscles)
- stratégie active d'auto-traitement
- médicaments adéquats sous surveillance de professionnels médicaux
- adaptations ergonomiques

Pour mettre en pratique cette approche pluridisciplinaire, différents prestataires de soins sont à votre disposition.

Le médecin généraliste :

- rassure, dédramatise et informe les patients
- pose un diagnostic de départ et propose la stratégie adaptée
- renvoie si nécessaire vers d'autres spécialistes de la santé

Le kinésithérapeute :

- conseille et encadre dans le cadre des stratégies d'auto-traitement
- applique des techniques de traitement efficaces, tant dans les situations aiguës que chroniques

Dans certains cas, un **ergothérapeute** ou un **psychologue** peut également jouer un rôle dans le traitement.

En cas de problèmes de dos spécifiques qui n'apparaissent que rarement, le médecin peut également vous renvoyer vers, entre autres, un **rhumatologue**, un **neurochirurgien** ou un **oncologue** (en cas de cancer).



Une vie sans **maux de dos**

Mieux vaut prévenir que guérir. Ce proverbe peut s'appliquer sans trop de difficulté au mal de dos. Quelques petits points d'attention permettent en effet d'éviter bien des souffrances potentielles. De quels éléments se constitue la colonne vertébrale d'une existence sans maux de dos ?

D'abord, un autre mythe : "Je ne peux pas cambrer le dos"

Il n'en est rien. Un dos cambré est même généralement une bénédiction plutôt qu'une malédiction. Cambrer davantage votre dos de temps en temps en vous penchant le plus possible en arrière est dès lors le principal **exercice de prévention**. Garder la même position trop longtemps (cambré, en boule,...) est toutefois exclu. Car la variation est un mot-clé important dans la prévention des maux de dos.

Position debout recommandée pour le dos

- Détendez vos épaules et tirez-les légèrement vers l'arrière.
- Tenez toujours le dos droit et une jambe légèrement en avant.
- Placez une partie de votre poids sur votre jambe avant.
- Serrez légèrement les fesses et les abdominaux pour éviter d'avoir le dos cambré trop longtemps.
- Veillez à ce que vos genoux soient dans la même direction que vos orteils et votre nez.

Position assise recommandée pour le dos

- Changez régulièrement de position : variez assise active et appui contre le dossier.
- Asseyez-vous bien droit et basculez légèrement le bassin vers l'avant.
- Ecartez légèrement les jambes et tirez vos épaules vers l'arrière.
- Veillez à ce que l'angle formé par vos cuisses et votre tronc soit supérieur à 90 degrés.

Le ballon, à conseiller !

- Un ballon favorise une assise dynamique et ouverte. Le bassin bascule vers l'avant et le dos est donc automatiquement dans une position plus neutre.
- Un ballon permet également une meilleure irrigation des jambes et un renforcement des muscles.
- Utilisez le ballon d'une manière dynamique. Par exemple, n'utilisez pas le ballon plus de 3 heures par jour et changez régulièrement de position.



Position au bureau recommandée pour le dos

- Gardez vos pieds à plat sur le sol.
- Laissez un espace d'environ 15 cm entre le bord du bureau et le clavier. De cette manière, vos avant-bras peuvent reposer sur le bureau.
- Placez de préférence le bord supérieur de votre écran à hauteur de vos yeux.
- Veillez à ce que votre bureau soit environ à hauteur de votre coude.
- Placez l'écran à une distance idéalement égale à votre bras.

Soulever et porter en épargnant le dos

- Pliez bien les genoux.
- Gardez le dos droit.
- Ecartez légèrement les pieds à une distance équivalant à la largeur de vos épaules.
- Veillez à ce que vos orteils et votre nez soient dans la même direction.
- Déplacez vos pieds lorsque vous vous tournez.
- S'il s'agit d'un objet lourd, demandez si possible de l'aide !

Autres conseils pratiques

- Dormez sur votre dos ou votre flanc. Vous souffrez de maux de dos temporaires ? Dans ce cas, placer un petit coussin sous le ventre peut déjà représenter un monde de différences. Dormir sur le ventre est également une bonne position ergonomique pour les lombaires, mais est moins recommandée pour le cou.
- Pour faire vos courses, utilisez un caddie plutôt que de porter des sacs lourds.
- Vous devez porter quelque chose ? Tenez alors l'objet près de votre corps.
- Maintenez votre tête et votre dos bien droits derrière le volant de la voiture.
- Essayez de placer les objets lourds dont vous avez besoin quotidiennement (p. ex. casserole lourde) à portée de main.
- Utilisez un repose-pied lors d'activités ménagères comme la vaisselle ou le repassage afin d'y déposer votre pied et alternez de temps en temps.
- Restez droit pendant que vous vous brossez les dents et ne vous penchez pas au-dessus du lavabo.
- Evitez les positions immobiles de longue durée.

Les enfants et le mal de dos

Les enfants non plus n'échappent pas au mal de dos. Une mauvaise position assise en classe et la fatigue due à un manque de sommeil peuvent, entre autres, jouer un rôle, mais mal porter le sac à dos ou le cartable peut également provoquer un mal de dos.

Veillez dès lors à ce que votre petit écolier mette les conseils suivants en pratique :

- Optez pour un cartable rigide avec des compartiments de rangement et des sangles réglables.
- Placez les fardes grandes et lourdes contre le dos.
- N'emportez à la maison que les livres dont vous avez besoin pour vos devoirs.
- Répartissez bien les livres des deux côtés du cartable.
- Portez le cartable symétriquement sur les deux épaules.
- Veillez à ce que le cartable pende à hauteur de vos épaules et repose bien contre votre corps.
- Si vous allez à l'école à vélo, placez le cartable sur le porte-bagages !
- Portez le moins possible votre cartable à la main.

Attention : le poids maximal d'un cartable ne peut pas dépasser 15 à 20 % du poids corporel de votre enfant !

Adresses utiles

www.belgianbacksociety.be

La Belgian Back Society (BBS) est une association multidisciplinaire composée, entre autres, de rhumatologues, de kinésithérapeutes et d'ergothérapeutes. Sur leur site, vous trouverez notamment un aperçu de toutes les écoles du dos et des centres de révalidation en Belgique.

www.undospurlavie.org

Sur ce site du groupe de travail de neurochirurgie de l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), vous trouverez de nombreuses informations générales sur le mal de dos. Vous pouvez aussi y consulter différents exercices de prévention à mettre immédiatement en pratique.

Des **brochures** et des **guides** pour vous aider

—
www.mloz.be



l'Union Nationale des Mutualités Libres regroupe