

Prévenir le mal de dos

Ce qu'il faut savoir

- La colonne vertébrale est la charpente du squelette. Elle supporte le poids du corps surtout dans sa partie lombaire. Elle est mise en jeu dans tous les mouvements de la vie quotidienne qui peuvent créer des micro-traumatismes au niveau des disques intervertébraux et des vertèbres elles-mêmes, à l'origine de douleurs lombaires.
- Le mal de dos correspond le plus souvent à ce que les médecins appellent la lombalgie chronique. Celle-ci est liée à la répétition de traumatismes au niveau des disques intervertébraux et des vertèbres elles-mêmes.

En apprenant à mieux se tenir et à mieux bouger, il est tout à fait possible d'éviter de devenir ce que l'on appelle en langage médical, un lombalgie chronique.

Voici quelques conseils utiles si vous n'avez pas mal au dos...mais aussi si vous êtes déjà atteint par cette gêne pour éviter qu'elle ne s'aggrave.

La prévention dès l'enfance

Ne pas maltraiter le dos dès le plus jeune âge est de la plus grande importance.

- Vérifiez que le cartable de votre enfant n'est pas trop lourd (moins de 10 % du poids du corps de l'enfant selon une directive ministérielle de 1995).
- Optez pour un cartable à roulettes ou au minimum pour le sac à dos.
- Faites pratiquer à votre enfant une activité physique : natation, marche, course, sports de ballons, vélo, roller...
- Adaptez la hauteur des sièges et du bureau à la taille de l'enfant.
- Faites vérifier par votre médecin généraliste ou votre pédiatre la «santé de la colonne vertébrale» : le dos rond ou au contraire trop cambré peut se solder par l'apparition de douleurs à l'âge adulte.

Apprendre les bons gestes

Les articulations vertébrales et la musculature du dos sont sollicités au cours de nombreux gestes de la vie quotidienne. Il faut apprendre ou réapprendre à les faire sans malmener son dos. Quelques exemples :

- S'asseoir en se calant au fond du siège en maintenant le dos droit en évitant les sièges mous, profonds et bas,

Qualifié mal du siècle, le mal de dos touche 3 Français sur 4. Véritable fléau, il est à l'origine de plusieurs millions d'arrêts de travail et de difficultés psychologiques et d'insertion socio-professionnelles préoccupantes. Est-il possible d'y échapper ? Certainement, si dès l'enfance sont prises les mesures adéquates pour ménager le dos.

- Se relever en prenant appui sur les accoudoirs ou les cuisses,
- Ne pas se pencher pour récupérer un objet à terre ou faire son lit mais s'accroupir, Quand il s'agit de se pencher au dessus d'une table ou d'un lavabo, toujours prendre appui sur une main,
- Incliner le siège de voiture pour permettre au dos de se reposer, notamment sur de longs trajets,
- Eviter les stations debout prolongées,
- Ne pas porter de lourdes charges, préférer les valises à roulettes, porter les paquets à deux mains, un bébé sur le dos plutôt que dans les bras,
- Se tourner en pivotant sur les pieds plutôt qu'imposer une torsion au tronc.

Avoir une bonne hygiène de vie

- Il est indéniable que le surpoids favorise les lombalgies : c'est donc un élément à prendre en compte en contrôlant son alimentation,
- L'exercice physique régulier est favorable à la bonne santé du dos, ne serait-ce qu'une gymnastique douce,
- Certains sports sont conseillés : natation, marche à pied, jeux de ballons (basket, volley) qui renforcent la musculature lombaire mais aussi les cuisses et la ceinture abdominale,
- D'autres sports sont à envisager avec prudence ou à éviter si l'on souffre de mal au dos : l'équitation, le tennis, le golf, la moto, le parachutisme.

Ménager le dos au travail

- Les conditions de travail au sens large restent l'élément essentiel dans la survenue des lombalgies, le risque variant évidemment selon l'activité professionnelle, les ouvriers (en particulier, les ouvriers du bâtiment) et le personnel soignant étant davantage exposés que les cadres supérieurs.

- Là encore, on peut apprendre les bons gestes (éviter les torsions du tronc, porter les charges à deux mains, vérifier que les plans de travail et les sièges sont à bonne hauteur avec un dossier droit permettant de bien se caler etc...). La nature de l'activité professionnelle rend cependant cette prévention souvent difficile.

Pour en savoir plus

- Les lombalgies chroniques peuvent succéder à des épisodes répétés de lumbagos, ou de lombosciatiques. Ceux-ci sont habituellement liés à un déplacement ou une hernie du disque intervertébral qui est un coussinet situé entre deux vertèbres.
- L'arthrose est également une cause fréquente de douleurs chroniques du dos : elle touche non seulement le disque intervertébral mais aussi les vertèbres elles-mêmes.
- Le mal de dos peut avoir bien sûr d'autres origines (infections, inflammations...etc). Seul votre médecin pourra déterminer si des examens complémentaires sont nécessaires pour parvenir au diagnostic (bilan biologique, radio, scanner, Imagerie par Résonance Magnétique Nucléaire...).

Cachet du médecin