



LE MAL DE DOS

Comprendre, prévenir et soulager

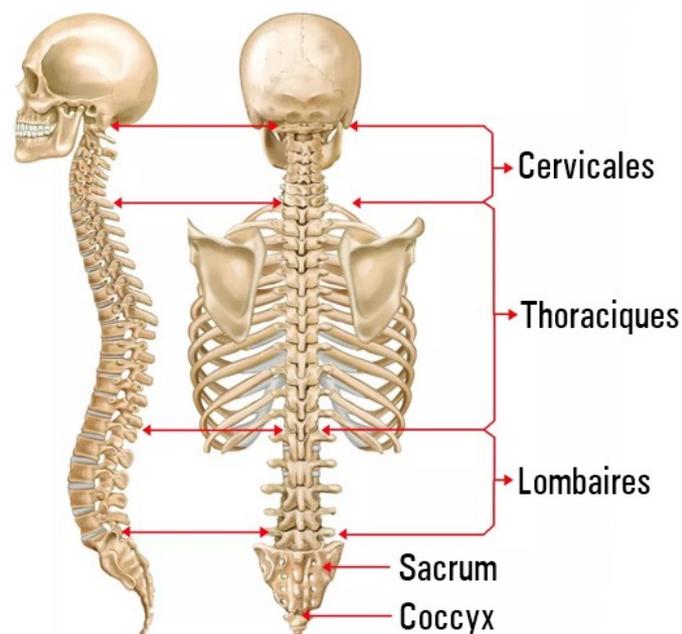


Les maux de dos sont l'une des principales causes d'incapacité de travail. Un adulte sur trois souffre de maux de dos fréquents ou de façon permanente.

L'Anatomie

La colonne vertébrale humaine a deux fonctions différentes. D'une part, elle maintient le corps droit et porte la charge de la tête, du torse et des bras. D'autre part, elle sert également à protéger la moelle épinière qui se trouve dans le canal rachidien.

La colonne vertébrale elle-même est composée de plusieurs éléments individuels : d'os - 24 vertèbres : 7 cervicales, 12 thoraciques, 5 lombaires (33 au total en incluant les vertèbres sacro-coccygiennes : 5 vertèbres fusionnées du sacrum et 3 à 5 vertèbres fusionnées du coccyx), de cartilage relativement mou (23 disques intervertébraux) et de nombreux ligaments. Ces derniers garantissent une cohésion solide et la mobilité des vertèbres individuelles entre elles. Vue de face, une colonne vertébrale saine est absolument droite. Vues de profil, les vertèbres et les disques intervertébraux forment un double S, qui donne à la colonne vertébrale sa forme typique. Grâce à cette forme incurvée particulière, la colonne vertébrale peut réduire les vibrations et les répartir uniformément sur toute sa longueur.



Les causes des maux de dos

Les maux de dos ont de nombreuses causes possibles, se résolvent généralement d'eux-mêmes et ne sont pas dangereux. Les causes les plus courantes sont **musculo-squelettiques** et **non spécifiques**. N'importe laquelle des structures anatomiques décrites ci-dessus peut causer de la douleur.

Chaque lombalgie non spécifique est basée sur une cause spécifique, par exemple l'irritation d'une petite articulation vertébrale ou le blocage douloureux d'un segment vertébral. Environ 90% des patients avec ce diagnostic sont généralement asymptomatiques au bout de quatre semaines au plus tard, sans traitement particulier. Cependant, des douleurs peuvent aussi survenir dans les régions cervicales et thoraciques de la colonne vertébrale.

Étant donné la fréquence des maux de dos et le rapport entre les maux de dos spécifiques et non spécifiques (1 : >4), tous les maux de dos ne sont pas associés à une maladie plus ou moins grave. Ce n'est qu'en cas de douleur atypique, persistante ou croissante, ou dans certaines circonstances à risque, qu'elle doit être considérée comme un signe de maladie (symptôme).

Les troubles musculo-squelettiques liés au travail (TMS) sont **étroitement liés à l'effort physique** et sont principalement des **maladies dites dégénératives**, c'est-à-dire des **signes d'usure**. Il s'agit, par exemple :

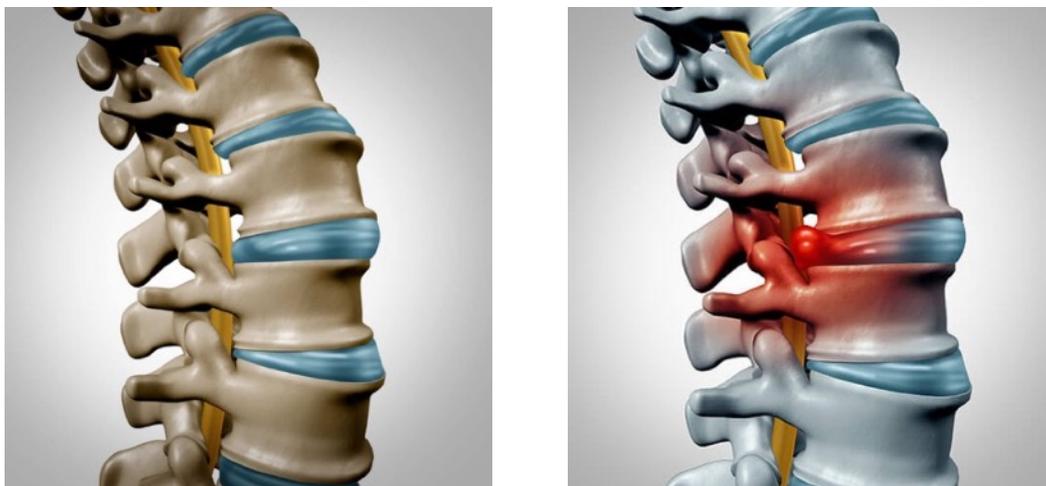
- Des affections dégénératives de la colonne cervicale et lombaire;
- Des affections dégénératives des articulations, telles que l'arthrose des poignets, des coudes, des genoux et des hanches;
- De réactions spécifiques et non spécifiques des muscles et autres structures aux charges statiques ou répétées en continu. Il s'agit notamment des affections des tendons, des ligaments, des ménisques et de la bourse synoviale.

L'anneau externe d'un disque intervertébral se compose de plusieurs couches de fibres réellement résistantes à la déchirure. Cet anneau fibreux cartilagineux (Anulus fibrosus) stabilise les disques intervertébraux et se fixe aux corps vertébraux. À l'intérieur se trouve un noyau gélatineux mou (noyau pulpeux) qui se compose de 80 à 85 % d'eau. Grâce à sa forte teneur en eau, il assure que le disque intervertébral absorbe la charge de pression entre les corps vertébraux comme un amortisseur.

Le tissu du disque intervertébral s'alimente en nutriments par l'intermédiaire du liquide tissulaire environnant, tout comme une éponge. Ils absorbent les nutriments au cours d'un **cycle de compression et de relâchement** : Quand une pression est exercée sur le disque intervertébral, le fluide est pressé hors du noyau gélatineux. Cela réduit la teneur en eau du noyau. Si le disque intervertébral est soulagé, le noyau est à nouveau rempli de liquide et de nutriments.

Si ce cycle n'est pas correctement respecté, les disques intervertébraux deviennent friables et craquelés : Le risque de hernie discale augmente donc considérablement.

Dans un premier temps, le disque intervertébral se déforme (protrusion). Si l'anneau fibreux ne peut plus résister à la pression, il se rompt et éclate littéralement : Une partie du noyau gélatineux émerge et se presse dans les espaces entre les corps vertébraux. Cette sortie représente le prolapsus, la hernie discale.



© Lightspring | shutterstock.com

Environ les deux tiers de toutes les hernies discales se trouvent dans la colonne lombaire, 30% dans la colonne cervicale et moins fréquemment dans la région de la colonne thoracique.

Parmi les symptômes les plus courants, il y a :

- Des maux de dos qui surviennent soudainement et qui augmentent avec l'effort ou les mouvements ;
- Les éternuements et la toux augmentent généralement la douleur dans la colonne lombaire ou thoracique ;
- Les muscles du dos endurcis dans la partie affectée de la colonne vertébrale ;
- Des douleurs irradiantes aux fesses ou aux jambes/bras et aux mains, des douleurs au cou, des maux de tête ;
- Des picotements dans la jambe/le bras ("fourmis sur la peau", "aiguilles", "courant dans le corps") ;
- Des déficits tels que l'engourdissement, un refroidissement ou la faiblesse dans la jambe.

La douleur est déclenchée non seulement par la traction musculaire et fasciale, mais aussi par la pression locale sur les tissus environnants, en particulier les tissus nerveux.

Attention aux pièges à douleur !

Si vous ne parvenez pas à contrer efficacement vos maux de dos immédiatement, vous risquez d'entrer dans un cercle vicieux : Cela entraîne une augmentation des déséquilibres musculaires et des douleurs et la personne atteinte est mise dans une posture de soulagement, ce qui à son tour conduit à de nouvelles tensions et contraintes et donc encore plus de douleur. La tristesse, l'anxiété et la dépression augmentent les maux de dos. L'une des raisons est que la douleur a toujours un côté émotionnel.



Si vous souffrez également d'autre chose, l'aspect souffrance de la douleur est également augmenté.

Le stress entraîne une excitation physique et donc, entre autres, une tension musculaire accrue. Si le stress dure plus longtemps, et avec lui la tension musculaire, la douleur peut se développer.

Bénéfices de l'activité physique et du sport

*L'**inactivité physique** n'est pas seulement liée à certaines **maladies cardiovasculaires**, au développement de **maladies coronariennes**, à l'hypertension artérielle, ou peut contribuer à la **dépression**.*

La posture plus ou moins statique en position assise avec une pression constante sur les disques intervertébraux et le manque d'activité et donc la diminution de la circulation sanguine dans nos muscles peuvent causer une pression excessive, des tensions, des douleurs et même des blessures dans les articulations voisines, respectivement les disques.

*Les douleurs au dos, à la nuque et aux épaules, les microtraumatismes répétés, les maux de tête et la fatigue oculaire peuvent entraîner des problèmes de santé fréquents en cas de **mauvaise utilisation des ordinateurs et portables, des postes ou environnements de travail mal conçus**.*

Grâce à une conception de poste de travail adaptée aux besoins individuels et à des "mini pauses", ces problèmes peuvent être évités.

Cependant, ces corrections ne remplacent pas le sport ou l'exercice physique régulier, qui réduit considérablement le risque de maux de dos ! Le sport peut entre-autres vous aider à éviter les déséquilibres musculaires, à renforcer la musculature du tronc, à assurer une stabilisation musculaire de la colonne vertébrale, à améliorer votre conscience corporelle et à éduquer votre sensibilité au stress.

Pour les maux de dos chroniques, des programmes d'exercice et de sport peuvent prévenir les récurrences et aider à réduire la durée et la gravité des maux de dos.

Conclusion

Soyez actif et découvrez comment libérer votre système musculo-squelettique et ressentir un effet tonifiant. Plus d'information dans notre [brochure « mini pauses »](#).