

# LA LOMBALGIE DANS TOUS SES ÉTATS!



ASSOCIATION DES  
CHIROPRATICIENS  
DU QUÉBEC

Vous revenez de faire les courses, vous vous penchez pour prendre les paquets dans le coffre de la voiture et au moment de vous redresser, vous « barrez » du dos. Votre chiropraticien vous dira que ce « tour de rein » est probablement une lombalgie. En fait, selon Statistique Canada, quatre adultes sur cinq seront victimes d'au moins un mal de dos à un moment de leur vie<sup>1</sup>.

## La lombalgie

La lombalgie, communément appelée entorse lombaire, tour de rein, mal de dos ou lumbago est une douleur située au bas du dos au niveau des cinq vertèbres lombaires (L1 à L5), au bassin, au sacrum ou aux fessiers. La douleur peut même irradier à la fesse et à la cuisse.

## Les causes de la lombalgie

Si votre malaise survient à la suite d'un accident de travail, d'automobile ou de sport ou encore d'une blessure avec douleur immédiate, il est facile de comprendre la raison de votre mal. Par contre, si votre problème survient progressivement et

insidieusement, vous pouvez vous questionner sur l'origine de cette douleur. Votre docteur en chiropratique peut certainement répondre à vos questions.

Il vous expliquera notamment que lorsque des mouvements légers occasionnent de sérieux maux de dos, c'est que la colonne vertébrale était déjà prédisposée à une blessure. Des mouvements répétitifs, une ergonomie de travail déficiente, le changement de poids, l'arthrose, une mauvaise posture générale, une faiblesse musculaire, la sédentarité ou une perte d'intégrité progressive du fonctionnement de votre colonne vertébrale peut vous causer des problèmes de dos. Ces situations peuvent provoquer un déséquilibre de fonction biomécanique des vertèbres, une condition appelée complexe de subluxation vertébrale.

## Les manifestations de lombalgie

### L'entorse lombaire

L'entorse lombaire est souvent utilisée comme un diagnostic « fourre-tout ». Pour certains, les maux de dos, quels qu'ils soient, sont classés dans cette catégorie. Sachez que l'entorse est le résultat soudain d'un étirement, d'une rupture ou d'une microdéchirure des muscles ou des ligaments du dos. Elle survient à la suite d'un mouvement brusque et incontrôlé qui amène l'articulation au-delà de son

<sup>1</sup> Statistique Canada, *Dorsalgie (mal de dos)*.

mouvement normal, par exemple, une entorse à la cheville. Si aucun mouvement de ce genre n'a eu lieu, vous ne souffrez probablement pas d'une entorse lombaire, mais bien d'une autre manifestation de la lombalgie.

### **Syndrome discal**

Le disque intervertébral, qui a pour rôle de donner à la colonne vertébrale de la flexibilité, est sensible aux dérèglements biomécaniques. S'il subit constamment une pression anormale, le disque peut se bomber ou se fragmenter et créer une douleur importante. Des symptômes neurologiques comme une perte de force ou des engourdissements peuvent même être présents.

### **Syndrome sacro-iliaque**

Le mauvais mouvement des os du bassin (sacro-iliaque) peut demander une surcharge de travail à la colonne lombaire, qui amène un épuisement des tissus. Sans raison apparente, la lombalgie peut donc apparaître lorsque les tissus sont au maximum de leur capacité d'adaptation. Ce type de lombalgie est aggravé par des positions extrêmes ou prolongées (assisés ou debout).

### **Syndrome facettaire lombaire**

La facette est une articulation située juste à l'arrière des disques intervertébraux et est entourée d'une capsule. Si une inflammation ou une dégénérescence de ces structures est présente, toutes deux sont la source de votre douleur. La douleur augmente généralement à la fin de la journée parce qu'il y a surutilisation du mouvement des vertèbres.

À long terme, une lombalgie peut causer une usure des articulations touchées tout en intensifiant les douleurs ressenties.

Finalement, comme le dit le dicton : mieux vaut prévenir que guérir. En d'autres mots, quand vous subissez une blessure ou ressentez une douleur, n'attendez pas et consultez un chiropraticien. Ce professionnel, dont l'expertise en la matière n'est plus à faire, saura examiner, diagnostiquer et traiter les problèmes de santé reliés à ce traumatisme.

## **Quelques trucs chiropratiques**

Certains facteurs peuvent favoriser l'apparition des douleurs lombaires. Il est donc important de contrôler ces variables afin de diminuer, voire même, éliminer les épisodes douloureux.

Il faut donc :

- Avoir une bonne posture de travail;
- Avoir une bonne posture de sommeil;
- Pratiquer des exercices physiques réguliers;
- Renforcer des muscles abdominaux et dorsaux;