



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Soulager les douleurs lombaires

Au chapitre des mauvaises surprises, les douleurs au bas du dos ont certainement une place de choix. De fait, qui dit « surprise » dit rarement « cadeau », dans le cas qui nous intéresse. À un moment ou à un autre de la vie, la lombalgie touche entre 80 % et 90 % de la population. Étant donné les habitudes de vie de notre époque, les prochaines années laissent présager peu d'amélioration.

QU'EST-CE QUE LA LOMBALGIE ?

La lombalgie est une douleur située dans le bas du dos. Il faut comprendre, dès le départ, qu'il ne s'agit pas d'une maladie

en soi, mais plutôt du symptôme d'un problème qu'il convient d'identifier à la source. Un dysfonctionnement au niveau des vertèbres lombaires, mais, également, du bassin, du sacrum, des muscles ou des ligaments, est souvent impliqué dans une lombalgie.

Différentes situations du quotidien peuvent provoquer l'apparition d'une lombalgie (...)

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'âge n'en détermine pas l'apparition. Lorsque les mauvaises conditions sont réunies pour la rendre viable, tout le monde peut en être affecté. Bien qu'il s'agisse d'un trouble mineur, à première vue, la laisser s'installer sans agir peut aggraver la douleur et les symptômes qui y sont associés.

COMMENT SE MANIFESTE-T-ELLE ?

Différentes situations du quotidien peuvent provoquer l'apparition d'une lombalgie et créer des anomalies biomécaniques qui désorganisent le système neuro-musculo-squelettique. Le plus souvent, les traumatismes et les chutes sont mis en cause dans les cas de lombalgie. Pour différents motifs, les personnes souffrant d'arthrose, d'ostéoporose, de troubles gynécologiques, de hernie discale, les femmes enceintes et les personnes vieillissantes sont également susceptibles d'être touchées par les douleurs lombaires.

Les mauvaises habitudes de vie peuvent également en favoriser l'apparition. Citons, entre autres, les individus dont le



■ Une lombalgie ne disparaissant pas d'elle-même, allez consulter.

travail exige des mouvements répétitifs et dont le poste de travail n'est pas ergonomique, ceux dont le manque d'exercice physique engendre une faiblesse musculaire ou ceux dont la sédentarité et la mauvaise alimentation entraînent de l'obésité.

Assurez-vous de vous prémunir d'un traitement : une lombalgie ne disparaît pas d'elle-même. À long terme, la persistance de l'anomalie biomécanique au niveau du bas du dos peut causer une dégénérescence et une usure des articulations affectées (ostéoarthrite). À ce stade, les douleurs ressenties pourraient s'en retrouver fortement intensifiées, voire chroniques dans 5 % à 8 % des cas.

LES TYPES DE DOULEURS LOMBAIRES

■ Syndrome discal

Il survient lorsque le disque intervertébral (dont le rôle est de donner de la flexibilité à la colonne vertébrale) subit une pression anormale qui le fait se bomber ou se fragmenter. La douleur, les engourdissements et la perte de force ressentis en sont à l'origine.

■ Entorse lombaire ou sacro-illiaque

Elle survient généralement à la suite d'un mouvement brusque et incontrôlé, par exemple, lorsqu'on se redresse en soulevant une lourde charge. Elle s'explique par l'étirement, la rupture ou la déchirure des muscles ligamentaires ou des muscles du dos.

■ Douleur sciatique

Elle est principalement causée par l'irritation des nerfs, l'arthrose lombaire, la hernie discale, les blessures sportives, les fractures et les infections. La douleur irradie le long du trajet du nerf sciatique, à l'arrière et à l'extérieur de la jambe.

■ Syndrome facettaire lombaire

La facette est une articulation située à l'arrière de la vertèbre. En cas d'inflammation ou d'usure, la région devient source de douleur. Ce trouble touche surtout les personnes dont la posture (assise ou debout) est maintenue durant une période prolongée.

SOULAGER LA DOULEUR

Les docteurs en chiropratique sont des professionnels de la santé du dos et ils peuvent vous aider à soulager vos douleurs. Leur approche visera à stimuler le système nerveux en augmentant la mobilité des vertèbres lombaires et en réduisant le stress infligé à la région douloureuse.

Pour que l'effet des traitements soit efficace et durable, vous devrez surtout y mettre du vôtre en adaptant votre mode de vie. Préconisez une meilleure posture, davantage d'activité physique et de renforcement abdominal et dorsal, des chaussures ergonomiques et du temps pour le repos.

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec : www.chiropratique.com
- Passeport Santé : www.passeportsante.net