

Douleurs dorsales aiguës

Ce que vous pouvez faire à ce sujet

Les douleurs dorsales sont certes désagréables, mais presque toujours sans gravité. Chez près de 90% des patients, ces douleurs disparaissent après quelques jours ou semaines. Dans la plupart des cas, une visite médicale n'est pas nécessaire.



Les douleurs dorsales figurent en fait parmi les problèmes de santé les plus fréquents. Presque chaque adulte souffre de temps à autre de douleur dorsale. La plupart du temps, ces douleurs disparaissent rapidement: 9 patients sur 10 n'ont plus aucune douleur après 4 semaines, et la plupart même encore plus rapidement.

Pourquoi le dos fait-il mal?

Causes fréquentes des douleurs

■ Surcharges et tensions musculaires

La cause la plus fréquente des douleurs dorsales est la surcharge et la

contraction de la musculature dorsale. (Voir: «Les choses suivantes chargent et surchargent le dos»). Des muscles contractés et surchargés peuvent provoquer de fortes douleurs et durcir (lombalgies, torticolis). Les douleurs peuvent irradier jusque dans les jambes ou dans les épaules. Un courant d'air ou le froid peuvent également provoquer une tension musculaire et des maux de dos.

■ Usure de la colonne vertébrale et des disques intervertébraux

La plupart des gens présentent déjà à l'âge de 35 ans des usures de la colonne vertébrale et des disques intervertébraux. Lors d'usures ou de déplacement de la colonne vertébrale, les muscles dorsaux doivent travailler davantage pour stabiliser la colonne vertébrale. Il peut en résulter une surcharge et une contraction des muscles du dos. Cela fait très mal, mais ces douleurs disparaissent aussi le plus souvent rapidement.

Causes rares des douleurs dorsales

■ Hernie discale, compression d'un nerf

De 1 à 3% des douleurs dorsales sont provoquées par une lésion d'un corps intervertébral. Dans un tel cas, une partie de disque intervertébral est comprimée et sort entre les vertèbres, et provoque la compression d'un nerf. La douleur irradie jusque dans les pieds. Une usure et des calcifications dans la région du bas de la colonne vertébrale peuvent également aboutir à la compression d'un nerf («canal lombaire étroit»). Les diverses inflammations (polyarthrite, rhumatisme de la colonne ver-

Pourquoi les douleurs irradiantes jusque dans les jambes ?

Les douleurs dorsales irradient souvent jusque dans les pieds, les épaules, les bras. Les douleurs des muscles dorsaux contractés peuvent se transmettre le long des «chaînes musculaires» jusque dans les jambes. Ensuite, on perçoit cela comme une douleur irradiante. Le plus souvent, une irradiation ne signifie pas qu'un nerf est comprimé.

tébrale, maladie de Bechtérew), les infections de la colonne vertébrale et l'ostéoporose sont des causes plutôt rares de douleurs. Les métastases d'affections cancéreuses peuvent très rarement provoquer des douleurs dorsales. Le cancer est alors, dans la plupart des cas, déjà connu. De fortes douleurs durant la nuit et lorsqu'on est tranquillement couché sont typiques.

Qu'est-ce qu'un lumbago ou une sciatique ?

Lorsque des douleurs dorsales arrivent brusquement et sont très fortes, on parle, dans le langage courant, de «lumbago» ou de «sciatique». Les muscles deviennent durs comme de la pierre, ce qui déclenche de fortes douleurs. Les patients souffrant d'un lumbago ont fréquemment des douleurs presque insupportables et ne peuvent plus bouger. La cause en est le plus souvent un blocage de la colonne vertébrale qui déclenche un cercle vicieux de douleur et de contraction. La douleur entraîne une contraction qui crée encore davantage de douleur. Ces douleurs tendent encore plus les muscles et ainsi de suite.

Lors d'un lumbago, il est important d'interrompre ce cercle vicieux de douleur et contraction. On peut soulager les douleurs à l'aide d'un anti-douleurs. Lorsque les douleurs diminuent, la musculature se détend à nouveau et le lumbago disparaît.

Une douleur soudaine (aiguë) au dos ? Voici ce que vous pouvez faire

› Médicaments anti-douleurs:

Paracétamol ou médicament anti-inflammatoire (Ibuprofen)

- Paracétamol 2 comprimés à 500mg, 3 à 4x par jour
par exemple: Influbene N®, Dafalgan®, Panadol®, Acétalgin®
- Ibuprofen 2 ou 3 comprimés à 200mg, 3 à 4x par jour
par exemple: Iproben®, Dolocyl®, Nurofen®

- › Reprendre très vite les activités journalières normales (évent. travail plus «léger» pendant quelques jours, si vous avez un travail très physique)
- › Si possible pas de repos au lit; il vaut mieux marcher et se promener que de rester assis ou couché
- › Compresse froide ou chaude; bains chauds, le froid est souvent mieux pour les fortes douleurs
- › Automassage des endroits douloureux
- › Légers exercices de mobilisation et d'étirement, exercices de relaxation, pas de musculation
- › Tant que cela fait mal: ne pas porter ni soulever du lourd
- › Pas d'exercices de musculation pour le dos

Utile pour les douleurs dorsales aiguës

Aucun traitement quel qu'il soit ne fera entièrement disparaître vos douleurs de manière immédiate. Même avec des médicaments et d'autres traitements, vous aurez encore de légères douleurs au début.

Médicaments

- Le Paracétamol ou d'autres médicaments anti-douleurs et anti-inflammatoires sont utiles contre la douleur. Les premiers jours, il est préférable d'en prendre régulièrement et dans un dosage suffisant. Par la suite, on peut en prendre uniquement en cas de besoin.
- Les myorelaxants sont parfois utiles en cas de tensions musculaires, mais beaucoup de personnes ressentent de la fatigue; elles se sentent mal et ont des étourdissements.
- Injections: lorsque les comprimés n'apportent aucun soulagement, une injection peut être utile.

Compresse froide ou chaude, automassage

De nombreux patients trouvent que les compresses chaudes ou froides (cold-hot pack, enveloppement chaud) font du bien et soulagent la douleur. En cas de fortes douleurs, le froid est souvent plus efficace. En cas de douleurs un peu moins fortes, on doit voir soi-même ce qui fait le plus de bien. Même un bain chaud peut soulager la douleur, car la chaleur a un effet relaxant sur les muscles. Un léger automassage des parties douloureuses ou un massage à l'aide d'une balle de tennis peut également s'avérer utile chez certains patients.

Rester actif et continuer à bouger malgré les douleurs

- Bouger normalement, dans toute la mesure du possible, même si vous avez un peu mal en vous levant ou en vous déplaçant. Le fait de bouger provoque des alternances de contraction et de décontraction de la musculature dorsale. Cela détend la musculature contractée.

- Même si vous avez peur des douleurs, vous devriez bouger. En fait, même si le mouvement provoque une légère douleur, cela ne portera pas atteinte à votre dos. Par contre, le fait de ne pas avoir de mouvement fait mal au dos.

Exercices de relaxation pour le dos



Asseyez-vous le dos droit et les muscles relâchés sur le ballon de gymnastique et laissez vos bras pendre. Balancez légèrement de bas en haut et de haut en bas.

- Des études ont montré que les patients qui, malgré les douleurs dorsales, redeviennent actifs le plus tôt possible et bougent, retrouvent une bonne santé plus rapidement (tableau 1).

Pas de repos au lit

Le repos au lit peut être néfaste. Le fait de rester alité affaiblit les muscles et les os. Les articulations s'enraidissent. Le repos au lit augmente également le risque de thromboses. Si vous restez au lit, non seulement les douleurs ne partent pas plus vite et peuvent même durer plus longtemps, mais en plus vous n'avez pas moins de douleurs.

Tableau 1: trop se ménager peut être néfaste¹⁾

Sur 100 patients ayant des dorsalgies aiguës	Patients qui reprennent au plus tôt leurs activités quotidiennes	Patients qui se ménagent plus et plus longtemps
Sont de nouveau aptes au travail après 10 jours	57	36
Sont encore malade après un mois	17	31

Plus vite on reprend les activités journalières normales, plus vite les douleurs dorsales disparaissent.

1) Keel P, Weber M, Roux E, Gauchat MH, et al. Kreuzschmerzen: Hintergründe, Prävention, Behandlung Back in Time. FMH 1998

Quand une radiographie est-elle nécessaire ?

Les douleurs dorsales guérissent pour la plupart des patients dans les 4 semaines. Si les douleurs sont inchangées après 4 semaines malgré la thérapie, d'autres examens tels que radiographies, IRM ou laboratoire peuvent s'avérer nécessaires.

Une radiographie n'est-elle pas nécessaire afin d'exclure des maladies graves?

En général, non. Grâce à l'examen physique et aux questions qu'il vous pose, le médecin trouve déjà s'il y a là quelque chose qu'on devrait clarifier plus en profondeur.

Pourquoi le médecin ne prévoit-il pas toujours une radiographie ou IRM radiographie ou un scanner?

Le plus souvent la radiographie n'aide pas pour le diagnostic.

- › De toute façon, chez la plupart des gens dès l'âge de 35 ans, on voit sur la radiographie ou à l'IRM des modifications de la colonne vertébrale (signes d'usure tels que calcifications, déplacement de la colonne, usure des articulations et des disques inter-vertébraux). Malgré cela, ceux-ci n'ont pas mal au dos.
- › Des radiographies de patients ayant de fortes douleurs peuvent être entièrement normales, car on ne peut pas voir des muscles contractés et surchargés sur une radiographie. C'est pourtant la cause principale des douleurs dorsales.

Une radiographie permet-elle de déterminer si l'on peut ou doit opérer?

Non. Car la plupart des modifications que l'on voit sur la radiographie ne peuvent pas être opérées. Même si on voit la présence d'une hernie discale, on ne peut pratiquer une opération que dans la mesure où d'autres signes physiques

Quand faut-il consulter le médecin avec des maux de dos?

- › Quand, malgré toutes les mesures, vous ne remarquez aucune amélioration après 7 jours
- › Lorsque des douleurs apparaissent après un accident
- › Lorsque les douleurs deviennent plus fortes
- › Quand, malgré les mesures mentionnées que vous pouvez prendre vous-même, les douleurs sont si fortes que vous ne pouvez pas les supporter
- › En cas de fortes douleurs pendant la nuit ou lorsque les douleurs augmentent quand vous êtes couché ou assis
- › Lorsque vous avez de la fièvre ou des frissons
- › En cas de faiblesses ou de paralysie des jambes
- › En cas d'insensibilité entre les jambes et les fesses
- › Lorsque l'évacuation urinaire ou intestinale est perturbée (cas d'urgence)
- › Lors de perte de poids involontaire (plus kilogrammes) au cours des dernières semaines
- › Quand vous prenez en même temps des médicaments immunosuppresseurs

bien déterminés sont visibles (voir «Quand une opération est-elle utile?»).

Utilité de la chiropraxie (médecine manuelle)?

En cas de lombalgie aiguë et chronique, la chiropraxie peut avoir une bonne influence sur les douleurs. Selon de nouvelles études suisses, elle a aussi de bons résultats en cas de sciatique et d'hernie discale. Lors du traitement, on dissout le blocage vertébral à l'aide d'une impulsion manuelle (= manipulation). Cela permet de détendre la musculature et de remédier à la stimulation du nerf. Souvent, d'autres techniques manuelles et musculaires sont également utilisées. En outre, le chiropraticien conseille le patient dans les domaines de l'ergonomie, de la nutrition et d'une saine activité sportive.

Utilité de la physiothérapie

Jusqu'à ce jour, on ne sait pas si, lors de douleurs dorsales aiguës, la physiothérapie est vraiment utile. Les traitements par ultrasons, les massages, la stimulation électrique des nerfs ou même l'acupuncture sont certes agréables. Mais quelques heures après le traitement, les douleurs sont à nouveau exactement identiques à ce qu'elles étaient auparavant. La gymnastique pourrait bien être la chose la plus censée. En général, on peut apprendre soi-même la gymnastique du dos. Lors de douleurs dorsales chroniques, un

massage occasionnel peut apporter un soulagement.

Quand une opération est-elle utile?

Excepté après un accident, les opérations lors de douleurs dorsales ne sont que très rarement censées et utiles. Même dans le cas d'une protrusion discale («hernie discale»), les douleurs sont presque toujours soignées sans opération.

Les signes suivants montrent qu'une opération pourrait s'avérer utile:

- Fortes douleurs irradiant jusque dans les jambes, qui ne répondent à aucune autre mesure ou durent déjà depuis plusieurs semaines.
- Insensibilité entre les jambes et les fesses.

Dans ces cas, une opération urgente est nécessaire:

- faiblesse et parésies augmentant rapidement dans les jambes
- troubles de l'évacuation urinaire ou intestinale.

Les choses suivantes sont une (sur)charge pour le dos

- Musculature dorsale non entraînée et trop peu de mouvement. Plus les muscles du dos sont forts, plus ils sont en mesure de «supporter».
- Mauvaises postures dans les positions debout et assis (les employés de bureau ont souvent des maux de dos) et au travail (ménage également !).
- Soulever et porter des charges trop lourdes ou avoir une mauvaise position en portant (douleurs dorsales après avoir soulevé ici et là des pots de fleurs lourds ou après avoir pellié la neige, ou avoir porté d'un seul côté des sacs lourds).
- Une surcharge du dos lorsqu'on reste trop longtemps dans la même position (conduire une voiture durant des heures sans pause ou se pencher longtemps pour sarcler, être trop longtemps «accroché» au fauteuil).
- Ce qu'on appelle un «faux mouvement»: parfois, il suffit de s'étirer fortement ou d'effectuer une rotation en se penchant; cela également peut causer une contraction des muscles du dos et provoquer des douleurs.
- Le surpoids
- Le stress, les tensions, une lourde épreuve psychique ou la peur mènent à des contractions du corps tout entier et de tous les muscles, ce qui peut déclencher et renforcer les douleurs dorsales.

Prévenir les maux de dos

Renforcer le dos

Renforcez votre musculature dorsale par du mouvement et de l'entraînement. Même des personnes plutôt non entraînées peuvent pratiquer une gymnastique spéciale pour le dos. Faire de la gymnastique à la maison est aussi bien que de s'entraîner avec des machines dans un centre de fitness. Parfois, il est plus facile d'avoir régulièrement du mouvement quand on fait de la gymnastique en groupe ou qu'on fait régulièrement du sport avec des amis.

Les types de sports suivants sont bons pour le dos:

- › la natation, l'aquajogging
- › la gymnastique, la gymnastique de maintien
- › la promenade et le jogging (sur des chemins meubles, avec de bonnes chaussures de jogging)
- › le vélo
- › le ski de fond

Plusieurs études ont montré que, lors de douleurs dorsales chroniques, le mouvement et l'entraînement sont les thérapies les plus efficaces contre ces douleurs.

Apprendre à se détendre

Le stress, la peur, les soucis et les tensions peuvent déclencher et renforcer des maux de dos («chacun porte sa croix», «en avoir plein le dos»). Malheureusement, on ne peut pas éviter toutes les situations qui sont source de stress ou de surcharge. Mais on peut apprendre à mieux gérer de telles situations. Par exemple, le training autogène et la relaxation progressive des muscles, la méthode Feldenkrais, etc. peuvent aider. Parfois, il est également utile de parler de ses problèmes et de ses soucis avec un spécialiste (chef du personnel, psychologue, psychiatre, assistant spirituel).

Ménager son dos

- › **En s'asseyant:** Devenez «hyperactif»! N'arrêtez pas de changer de position. Etirez de temps à autres les bras et les jambes. Levez-vous régulièrement.
- › **En soulevant:** Pliez les genoux! Ne vous penchez pas les jambes tendues. Avec des poids lourds, ne faites si possible aucun mouvement rotatif.
- › **En portant:** Porter des poids lourds près du corps. Répartir le poids: porter un sac dans chaque main ou utiliser un sac à dos. Demander de l'aide: porter et soulever les choses lourdes à deux.
- › Dans les écoles du dos, on peut apprendre à «ménager son dos» au quotidien.

IMPRESSUM

© 2015 by Verein mediX schweiz

Le dossier santé «Douleurs dorsales» a été actualisé en mai 2014.

Dir. rédactionnelle : › Dr méd. Uwe Beise

Auteurs:

› Dr méd. Anne Sybil Götschi
› Dr méd. Hansueli Schläpfer

› Dr méd. Martin Gallmann
› Dr méd. Daniel Vils

› Dr méd. Felix Huber

Toutes les informations de ce dossier santé se fondent sur l'état actuel des connaissances. Elles ne sauraient être considérées comme exhaustives. et ne remplacent aucun conseil ni traitement médical professionnel dans le cas particulier. Toute responsabilité de l'association mediX suisse, de la rédaction, des auteurs et du réseau de médecins mentionné en première page est exclue.

Vous trouvez tous les dossiers santé de mediX sur internet sous www.medix.ch
mediX suisse, Sumatrastr. 10, 8006 Zurich, téléphone 044 366 53 75, info@medix.ch