

ORLIMAG

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ

#2

OFFERT
PAR VOTRE
PROFESSIONNEL
DE SANTÉ

AVEC LE COUP DE POUCE
D'ORLIMAN

PROBLÈMES DE DOS ?

Lumbago, sciatique,
hernie discale...

D'où viennent-ils ?

Comment pouvez-vous
les soulager ?



ORLIMAN
PRODUITS ORTHOPÉDIQUES

ÉDITO

*J'en ai plein le dos..., Il est tout le temps sur mon dos...,
ça me fait froid dans le dos..., elle a le dos large...*

Toutes ces expressions courantes en disent long sur ce que supporte notre dos au quotidien !!!

Partie du corps particulièrement sollicitée, le dos est fréquemment source de douleurs. Mais le mal de dos n'est pas une fatalité. Ne banalisez pas ces douleurs souvent invalidantes, agissez ! Les solutions non médicamenteuses existent.

Laissez-vous guider, et si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre professionnel de santé, il se fera un plaisir de vous accompagner et vous conseiller.

Sommaire

LA LOMBALGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ? QUELQUES CHIFFRES... LES 3 MAUX DE DOS LES PLUS COURANTS	04/09
.....	
Anatomie de la colonne vertébrale	10
.....	
Vrai / Faux	11
.....	
Comment agir ?	12/15
.....	
Conseils et exercices	16/19
.....	

LA LOMBALGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La lombalgie n'est pas une maladie mais un symptôme.

Ce terme global qualifie une douleur située dans la région basse du dos, au niveau des cinq vertèbres lombaires. Forme la plus courante des maux de dos, la lombalgie est bénigne dans la majorité des cas. Mais si la douleur n'est pas proportionnelle à la gravité des lésions, elle peut cependant s'installer et rendre les activités quotidiennes difficiles et altérer votre qualité de vie.

La lombalgie la plus répandue (plus de 90 % des cas) est dite « mécanique » ou « commune ». Elle est sans gravité au sens médical, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de maladie spécifique et se traduit par une évolution mécanique normale et commune à toute la population. Ce sont principalement les muscles du dos qui sont douloureux. Une lombalgie mécanique peut cependant être très invalidante et nécessiter un traitement.

On cherche souvent à déterminer un élément déclencheur d'une lombalgie commune. **En réalité, la majorité des lombalgies aiguës apparaissent lors d'un geste récurrent, effectué des milliers de fois et sans jamais avoir posé de problème auparavant !**

Les causes sont alors plus générales et font intervenir une combinaison de facteurs :

- mauvaise posture ou « faux mouvement »,
- période de surmenage ou d'accumulation de fatigue,
- vieillissement naturel des structures, conséquence de l'arthrose, de l'arthrite ou de l'ostéoporose,
- milieu professionnel qui nécessite des postures inconfortables ou des gestes répétitifs,
- prédisposition héréditaire...

À cela viennent s'ajouter d'autres facteurs aggravants comme la grossesse, l'anxiété, le surpoids, le tabac, la sédentarité...

LA LOMBALGIE FAIT PARTIE DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS), ELLE PEUT DONC ÊTRE RECONNUE COMME MALADIE PROFESSIONNELLE.

LOMBALGIE AIGUË, SUBAIGUË OU CHRONIQUE ?



DE QUELQUES JOURS À 1 MOIS.

La plus courante, elle touche 80% de la population au moins une fois au cours d'une vie.



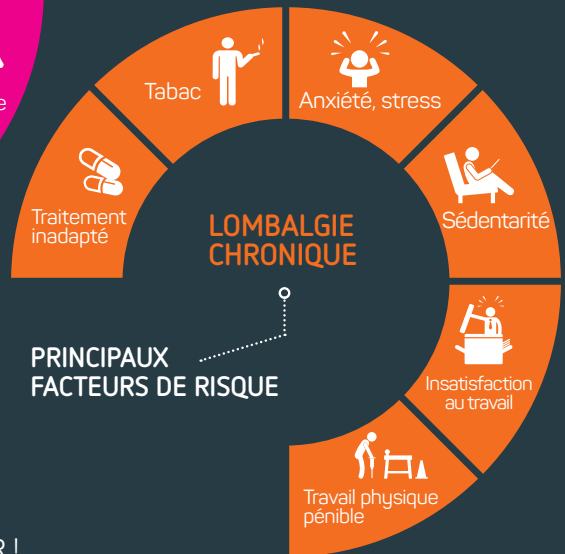
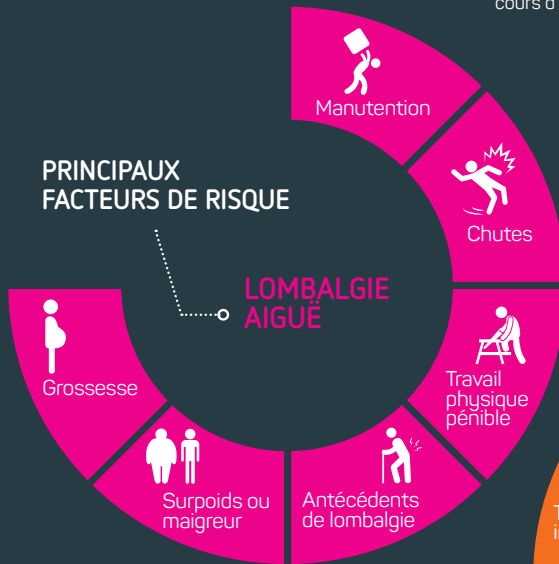
ENTRE 1 MOIS ET 3 MOIS.

Période charnière durant laquelle il est important de suivre ou de poursuivre un traitement.



AU DELÀ DE 3 MOIS.

La lombalgie peut alors s'accompagner de douleurs dans les fesses, l'arrière des cuisses et jusque derrière les genoux.



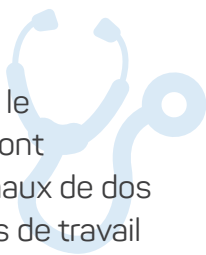
DANS 10 À 15% DES CAS,
UNE LOMBALGIE AIGUË ÉVOLUE
VERS UNE **LOMBALGIE CHRONIQUE**.

N'ATTENDEZ PAS POUR VOUS SOIGNER !

QUELQUES CHIFFRES...

6 Millions

de consultations chez le médecin généraliste sont engendrées par des maux de dos et 1 million de journées de travail par an sont perdues à cause des lombalgies.¹



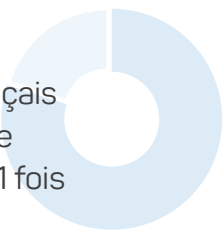
1 personne sur 5

vit avec un mal de dos depuis au moins 3 mois³ c'est ce qu'on appelle un mal de dos chronique.



80%

des français souffriront un jour de lombalgie au moins 1 fois dans leur vie.²



1^{re} cause

d'accident ou d'arrêt de travail.⁴



1 Stop au Mal de Dos - Dr Gilles Mondoloni - Édition Solar Santé - Publié en 2015.

2 www.ameli-sante.fr/mal-de-dos/le-mal-de-dos-un-symptome-courant.html.

3 European guidelines for the management of chronic nonspecific low back pain - Eur Spine J. 2006 Mar; 15 Suppl. 2:S192-S300.

4 Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS). www.inrs.fr

Souvent malmenée,
notre colonne
vertébrale finit par se
courber et entraîner
des maux de dos
répétés.



LES 3 MAUX DE DOS LES PLUS COURANTS

LE LUMBAGO OU TOUR DE REIN

C'est une lombalgie aiguë située dans la région basse du dos.

C'est une douleur brutale et vive qui survient le plus souvent à la suite d'un mouvement excessif. Cela engendre une contracture réflexe des muscles du dos et une compression des disques intervertébraux.

Cause la plus fréquente de lombalgie aiguë, le lumbago dure généralement quelques jours (9 cas sur 10) mais tend à récidiver dans un tiers des cas (INRS, 2011).

LA SCIATIQUE

La névralgie sciatique, communément appelée sciatique, est un pincement ou une irritation d'un nerf sciatique au contact des vertèbres.

Les nerfs sciatiques sont issus du bas de la colonne vertébrale et descendent dans les fesses, puis à l'arrière des jambes et jusqu'au bout des pieds. Ce sont les nerfs les plus volumineux de l'organisme. La douleur vive atteint principalement la fesse et la cuisse et s'étend souvent jusqu'au

pied. La douleur ne touche généralement qu'un seul côté du corps. Elle peut provoquer une perte de tonus dans la jambe et des difficultés lors de la marche.

Les symptômes se résorbent généralement avant 4 semaines. Elle tend cependant à réapparaître si rien n'est fait pour la prévenir.

LA HERNIE DISCALE

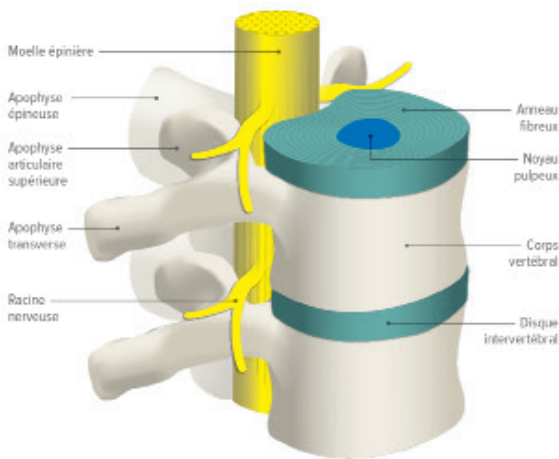
C'est une saillie anormale d'une partie d'un disque intervertébral de la colonne.

Le disque, qui a pour fonction d'amortir les chocs, se déchire et le noyau central peut alors sortir, créant la hernie discale. Bien que la hernie discale puisse toucher n'importe quelle région de la colonne vertébrale, la grande majorité survient dans la région lombaire. La douleur est persistante et peut provoquer des fourmillements ou un engourdissement.

Habituellement et avec de bons soins et quelques précautions, les hernies guérissent en l'espace de 4 à 6 semaines. Si ce n'est pas le cas, il faut consulter de nouveau un médecin.



Anatomie de la colonne vertébrale

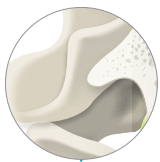


La colonne vertébrale

La colonne vertébrale est formée par la superposition des vertèbres, articulées entre elles par les disques intervertébraux, et d'éléments associés tels que les muscles et les ligaments.

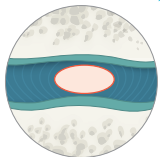
LE SAVIEZ-VOUS ?

Le bas du dos a pour fonction de soutenir l'ensemble de la colonne.



Rôle des vertèbres

Les vertèbres protègent la moelle épinière et soutiennent le tronc. Elles ressemblent à des cylindres et sont séparées par un disque intervertébral.



Rôle des disques vertébraux

Ils permettent la mobilité de la colonne vertébrale (flexion, torsion, rotation) et amortissent les chocs dus aux mouvements du corps tout en répartissant les forces exercées sur les vertèbres.

Les disques vertébraux sont des coussinets flexibles permettant aux vertèbres de bouger.



Rôle des muscles et ligaments

Ils assurent la stabilité et le mouvement entre 2 vertèbres. Éléments sensibles et très sollicités, ils sont le plus souvent concernés par les douleurs de la lombalgie.

..... VRAI & FAUX

LE MAL DE DOS PASSE SOUVENT TOUT SEUL ?

Si au bout de trois jours votre dos vous fait toujours souffrir, il faut impérativement consulter votre médecin traitant qui pourra vous prescrire un traitement adapté : médicaments, arrêt de travail selon le poste et l'activité professionnelle, séances de kinésithérapie ou ceinture lombaire. Plus le traitement est précoce, meilleure est son efficacité. Rien ne sert de souffrir inutilement !

..... VRAI

LE MAL DE DOS PEUT ÊTRE D'ORIGINE PSYCHOLOGIQUE ?

"J'en ai plein le dos", "ce film m'a fait froid dans le dos", "je me suis mis mon patron à dos", "je ne supporte plus de l'avoir tout le temps sur le dos"...

Autant de mots et d'expressions du langage courant pour décrire des situations lourdes à porter et qui peuvent être responsables de nos maux de dos. Notre corps exprime alors une plainte ou un conflit que nous n'arrivons ni à exprimer suffisamment, ni à résoudre. De brèves psychothérapies peuvent alors aider à faire disparaître ces symptômes corporels qui expriment notre mal-être.

..... FAUX

LORSQU'ON A MAL AU DOS, IL FAUT SE REPOSER EN POSITION ALLONGÉE ?

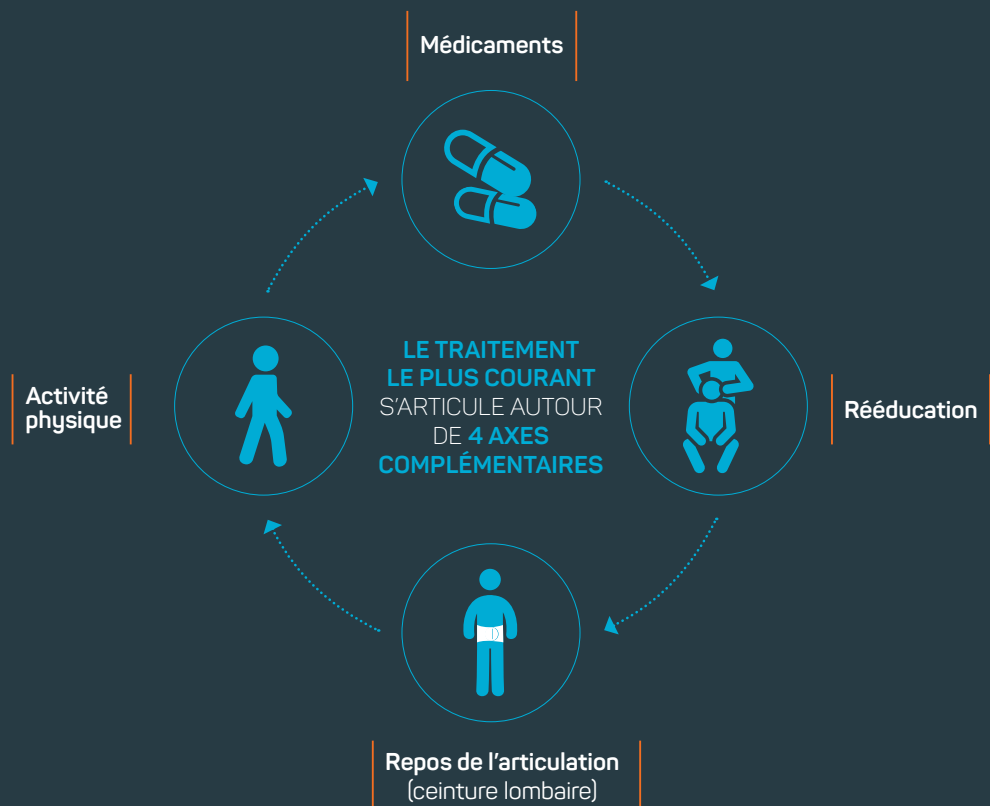
L'activité physique est bénéfique au mal de dos courant. Les dernières recommandations des experts internationaux en matière de mal de dos préconisent désormais de maintenir une activité physique, dans les limites autorisées par la douleur. Le repos total ne doit ni être imposé, ni prescrit, sauf en cas de douleurs intenses et dans la limite de 3 jours seulement.

Seule exception, les vraies sciatiques, diagnostiquées comme telles par les spécialistes, et pour lesquelles le repos maximum est de 10 jours.

Comment agir ?

La prise en charge de la lombalgie nécessite le soulagement rapide de la douleur pour minimiser les conséquences sur la vie quotidienne.

N'ATTENDEZ PAS POUR CONSULTER VOTRE MÉDECIN OU PRATIQUER DES EXERCICES PHYSIQUES. LA LOMBALGIE DOIT SE TRAITER RAPIDEMENT POUR DISPARAÎTRE RAPIDEMENT !



LA SOLUTION MÉDICAMENTEUSE

Les antalgiques de type paracétamol, aux doses adaptées à l'âge et au poids du patient, peuvent être pris sur de courtes durées. Les AINS (Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens) peuvent éventuellement être prescrits par votre médecin dès l'apparition de la douleur. Ils ont un effet antalgique (contre la douleur) et, à doses plus élevées, anti-inflammatoire. Le traitement médicamenteux doit être conjugué avec des pratiques d'activité adaptée et ne peut résoudre seul le problème de la lombalgie et notamment celui de la lombalgie chronique.

Attention, les AINS ne sont pas anodins et ont de nombreuses contre-indications. Ils ne doivent pas être pris sans avis médical.



LA RÉÉDUCATION

En cas de lombalgie chronique, des séances de kinésithérapie seront bénéfiques. D'une part pour assouplir et muscler votre dos, d'autre part, pour vous apprendre les bonnes postures durant vos efforts.

Les séances, prescrites par votre médecin, seront bénéfiques d'autant que vous les complétez par des exercices physiques d'entretien.

Retrouvez des exercices efficaces contre le mal de dos à la fin de ce guide.

LA SOLUTION ORTHOPÉDIQUE

La ceinture lombaire

est une alliée efficace et naturelle du lombalgie.

.....

Quand la porter ?

La ceinture lombaire va soutenir le bas de la colonne vertébrale et reposer les muscles. Elle devient particulièrement utile :

- Lors de la phase aiguë et douloureuse de la lombalgie. La ceinture lombaire va diminuer la pression sur les disques et la contrainte exercée sur les vertèbres.
- En préventif, la ceinture sera utilisée lors d'activités ou de loisirs qui sollicitent particulièrement le bas du dos (jardinage, bricolage, conduite, port de charges lourdes...) pour éviter une sur-sollicitation des muscles et éviter les faux-mouvements.
- Lors de la reprise d'activité, la ceinture va jouer un rôle psychologique important. Avec une ceinture, le lombalgie va se sentir davantage en sécurité dans ses mouvements.

- Lors de la grossesse, la ceinture de maternité permet de transférer le poids du bébé sur les membres inférieurs sans bloquer le dos ni gêner la position du bébé.

Comment agit-elle ?

La ceinture lombaire va soutenir et corriger la courbure de la colonne vertébrale. Elle stabilise la zone en souffrance en renforçant le verrouillage vertébral par une posture correcte.

La ceinture lombaire soulage les maux de dos rapidement et de manière naturelle. Si elle ne s'utilise pas en continu, elle est réutilisable en prévention, en cas de rechute ou de soutien dans les efforts physiques particuliers.

CONTRAIREMENT À CERTAINES IDÉES REÇUES, LA CEINTURE LOMBAIRE NE FAIT PAS FONDRE LES MUSCLES DU DOS. ILS CONTINUENT À TRAVAILLER SOUS LA CEINTURE.



Ses principaux effets

- **Effet antalgique** : l'immobilisation partielle de la région lombaire permet une mobilité sécurisée et limite les mouvements extrêmes de la zone douloureuse. Elle apporte une chaleur locale avec un effet décontractant des muscles et anti-inflammatoire.
- **Effet de rappel postural** (effet proprioceptif) : cet effet est particulièrement important. Grâce à la ceinture qui agit comme un guide de posture correcte compensant un déséquilibre neuromusculaire temporaire, on prend conscience de la bonne position du bassin et de la colonne et on adopte naturellement une posture adaptée à son bien-être.
- **Effet psychologique calmant** : porter une ceinture réduit la peur de la douleur et donc la contraction musculaire. Portée lors de la reprise d'activité, elle rassure après un épisode lombalgique douloureux.

QUELQUES CONSEILS ET EXERCICES POUR SOULAGER LES SYMPTÔMES

Par des exercices simples et une hygiène de vie adaptée, vous pouvez conserver votre colonne souple malgré son vieillissement. Pendant les phases de lombalgie, vous pouvez contrôler les comportements induits par la douleur. Il est essentiel de maintenir une activité physique douce puis normale lorsque la douleur s'estompe. **La lombalgie n'est donc pas une fatalité, chacun peut y échapper ou au moins minimiser la douleur et ses conséquences sur la vie quotidienne.**

LE MAINTIEN AU QUOTIDIEN, ADOPTEZ LA BONNE POSE !



AU VOLANT DE SA VOITURE

Réglez votre siège selon votre confort mais en veillant à bien aligner le bassin, le buste et la tête. Le bas du dos doit être bien calé dans le fond du siège. L'appui-tête ne doit pas vous faire pencher la tête en avant, il ne doit donner qu'un appui occasionnel. Évitez toute torsion du buste lors de l'entrée ou de la sortie de votre voiture, faites pivoter votre bassin plutôt que plier le dos.



AU BUREAU FACE À SON ORDINATEUR

Gardez le dos bien droit en appui contre le dossier de la chaise. Les jambes ne doivent pas être croisées. L'ordinateur se situe en face et à la hauteur des yeux. N'oubliez pas de faire une pause régulière en marchant quelques minutes au moins toutes les 2h.



EN POSITION LONGUE AU SOL

Ne vous penchez pas en avant en courbant votre dos. Restez bien droit et fléchissez les jambes ou posez un genou à terre puis relevez-vous tout en gardant le dos droit. Vous pouvez aussi vous aider en appuyant une main contre le sol ou la cuisse.



EN POSITION LONGUE DEBOUT

Pour toute tâche en position debout (vaisselle, repassage, change de bébé, bricolage, cuisine...), veillez à travailler à hauteur confortable. Si le plan de travail est trop bas, pensez plutôt à écarter les jambes pour garder le dos droit. Si vous avez à vous pencher, prenez appui sur l'un ou l'autre bras pour décharger le dos.



LE PORT DE SAC

Choisissez un sac à bandoulière et portez-le de face, bandoulière enfilée sur l'épaule opposée au sac. Pour les sacs de course, préférez deux sacs au lieu d'un et équilibrez les charges de chaque côté du corps.

LE PORT DE CHARGE LOURDE

Mettez vous face à l'objet, pliez les jambes en gardant le dos droit puis attrapez l'objet en le collant le plus possible à vous. Relevez-vous en gardant l'objet serré contre vous. Faites de même pour reposer l'objet au sol, pliez les genoux puis relevez-vous doucement, sans mouvement brusque.



AU REPOS EN POSITION ASSISE

Le buste doit être légèrement incliné en arrière et le bas du dos bien calé au fond du fauteuil. Les bras seront posés si possible, sur les accoudoirs. D'une manière générale, ne restez pas en position assise trop longtemps. Relevez-vous pour détendre vos membres.



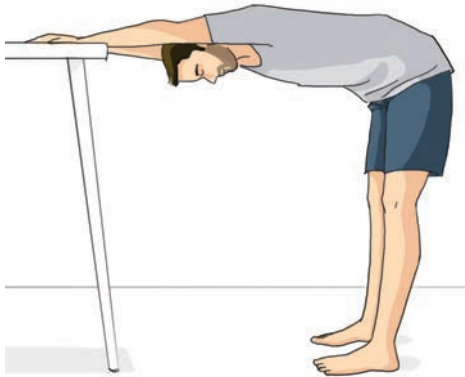
6 EXERCICES D'ASSOULISSEMENT ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Attention ! Les exercices sont à pratiquer en dehors des phases de douleurs aiguës, si vous ressentez de la fatigue ou des douleurs, arrêtez-vous.

RELAXATION

Durant la journée, mettez-vous en position allongée durant quelques minutes en ayant les jambes surélevées et posées sur une chaise. Le but est de relâcher les muscles dorsaux en se focalisant sur les muscles lombaires. Vous pouvez effectuer cet exercice régulièrement et dès qu'une légère douleur se fait sentir dans la région lombaire.



ÉTIREMENT

Debout, jambes écartées et bras tendus, posez vos mains en appui sur un meuble. Gardez le dos bien droit. Sans ôter vos mains du support, reculez progressivement les fesses et les pieds jusqu'à atteindre une position à l'équerre par rapport à l'alignement de votre buste.

Tenez cette position pendant 6 secondes puis relevez-vous doucement et reposez-vous 6 secondes avant de recommencer.

ASSOULISSEMENT

Asseyez-vous confortablement sur une chaise (ou un tabouret) genoux fléchis et les pieds à plat au sol, le dos bien droit. Enroulez doucement votre tête puis le dos en laissant tomber vos bras. Déroulez progressivement votre dos puis votre tête.

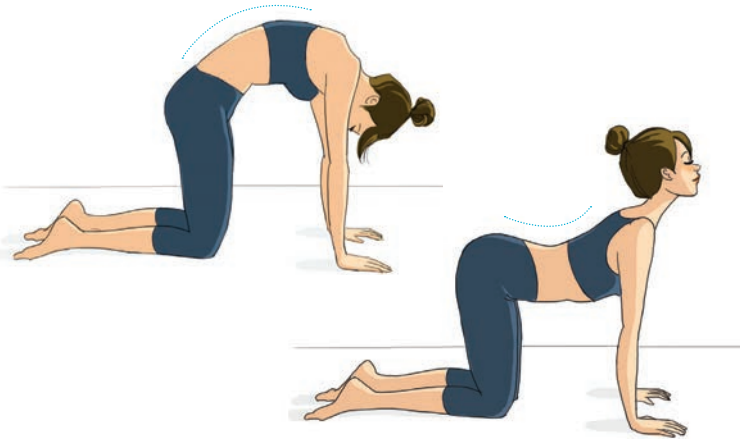
Réalisez des séries de 5 mouvements chaque jour.



MUSCULATION

Au sol, allongez-vous sur le dos, genoux pliés et pieds à plat. Les bras sont alignés le long du corps. Soulevez vos lombaires, en faisant attention à bien garder le dos droit puis reposez-les à plat sur le sol. Creusez ensuite votre dos, comme pour enfoncer vos lombaires dans le sol tout en rentrant le ventre. Revenez à la position initiale.

Répétez l'exercice 5 à 10 fois.



Mettez-vous à quatre pattes, dos bien droit. Faites ensuite le dos rond en détendant bien les lombaires. Maintenez la position sans forcer pendant 3 à 5 secondes, puis creusez doucement le dos, et revenez à la position de départ.

Répétez ce processus 4 fois.

Toujours à quatre pattes, le dos bien droit : étendez le bras droit devant vous et la jambe gauche derrière vous, aussi loin que possible. Gardez la position pendant 5 secondes, puis remettez-vous à quatre pattes. Répétez l'exercice 3 fois. Faites de même avec le bras gauche et la jambe droite. Veillez à bien garder une ligne droite, sans monter votre tête ou votre jambe au-dessus du niveau de votre dos.



Non, le mal de dos n'est pas une fatalité !
Banalisé, son diagnostic et sa prise en charge sont souvent tardives.
Ne subissez plus votre douleur, adoptez les bons gestes
et parlez-en à un professionnel de santé.



ÉGALEMENT DISPONIBLE CHEZ VOTRE PHARMACIEN*
ORLIMAG #1 / LES DOULEURS DE LA MAIN ET DU POIGNET

*sous réserve de disponibilité



Ce guide d'information à destination des patients a été élaboré par la société SM Europe®. Il ne remplace en aucun cas l'avis ou la prescription d'un professionnel de santé et ne peut servir à établir un diagnostic médical. Distributeur France : SM Europe® Z.A. La Herbétais - 35520 LA MÉZIERE - www.orliman.fr - smeurope@smeurope.fr - Tél. : 02 99 66 41 41 - Fax : 02 99 66 41 31. Siret : 420574626. RCS Rennes. Fabricant : Orliman S.L.U. Valence (Espagne). Imprimeur : TPI - Betton. Photos non contractuelles. Crédits Photos : iStock® - Illustrations : © Astrid Cornet - 04/2018. 180406_ALS.