

N°1 de la santé pour tous
Santé
revue

**RHUMES
CHRONIQUES**
Le moyen de
s'en débarrasser

**BIEN
DORMIR**
En finir avec
le ronflement

ANTI-STRESS
20 conseils
anti anxiété

DIABÈTE
La solution
magique

**TRAITEMENT
CANCER**
Les ovaires
en question

DIGESTION
Stop aux
maux de
ventre !

MAL DE DOS
Les sports et exercices
qui font du bien

GRIPPE
Prévenir
traiter
soigner

**DÉFENSES
IMMUNITAIRES**
Renforcer
les o

FATIGUE
Arrêter
les coups
de pompe !

THYROÏDE
L'apport de
l'endocrinologue

**Bons plans
prévention**

Les secrets de la
nutrition santé !



Santé Douleurs dorsales

MAL DE DOS Ces spécialistes peuvent vous aider !

Plein le dos ? Si les mots ont un sens, force est de constater que le langage populaire aussi, car le dos est bien le centre de toutes nos tensions au quotidien, surtout quand il s'agit déjà de penser aux contraintes de la rentrée, au budget du foyer et à nos soucis personnels. Heureusement, des spécialistes de la santé et des médecines douces peuvent nous soulager.

notre âge. Le dos, ou plus précisément la colonne vertébrale, est l'élément clé de notre organisme, assurant la stabilité de l'ensemble du squelette. C'est pourquoi, tout au long de sa vie, il faut apprendre à « économiser son dos ». Il faut éviter l'usure inutile du disque intervertébral par le port de charges lourdes, en particulier dans des positions qui augmentent inutilement la pression sur le disque. D'une façon générale, il faut que la colonne vertébrale garde le plus souvent sa forme naturelle, avec ses courbures.

Si vous avez régulièrement mal au dos en vous levant, si votre colonne vertébrale vous rappelle souvent à l'ordre, alors cette enquête est faite pour vous. Et si vous tourniez définitivement le dos à vos maux ?

La maladie du siècle !

Nous sommes plus de 80% de Français à souffrir d'un mal de dos qu'on appelle facilement « maladie du siècle », alors que c'est en réalité un symptôme.

La langue française regorge d'expressions idiomatiques comme « En avoir plein le dos », « Courber le dos », « Froid dans le dos », « Etre toujours sur le dos de quelqu'un », « Se mettre quelqu'un à dos », « Tourner le dos », « Avoir bon dos », « Dos au mur », « Dos à dos »... Pourquoi ? Parce que, quelle que soit notre activité quotidienne, le dos est toujours soumis à rude épreuve.

Pas étonnant donc que le « mal de dos » soit l'un des premiers motifs de consultation médicale en France comme ailleurs et ce, quel que soit

Première cause de consultation des centres anti-douleur, les maux de dos ont souvent « bon dos », car derrière les classiques « tours de reins », scolioses, lombalgies, sciatiques et lumbagos, se cachent souvent d'autres problèmes psychologiques ou nerveux.

Le dos s'étend de la nuque aux fesses, mais le mal de dos est plus souvent assimilé aux lombalgies, douleurs au niveau des lombes, du « bas du dos » ou de la « région des reins ». Elles résultent le plus souvent d'une souffrance de la colonne vertébrale lombaire. Tous les éléments de la colonne vertébrale peuvent être lésés : vertèbres, disques, articulations, ligaments, muscles, etc. Ces douleurs peuvent également toucher des nerfs naissant dans la moelle épinière, on parle alors de névralgies (comme la sciatique).



Un rôle essentiel

Composée de vertèbres séparées, semi séparées ou soudées, la colonne vertébrale comporte de nombreuses articulations permettant :

- > Le soutien et la mobilité du crâne,
- > La flexion du cou et du dos,
- > L'attache des côtes qui entourent la cavité abdominale,
- > Le soutien et la protection de la moelle épinière.

On comprend donc rapidement, le rôle essentiel et central du dos sur nos capacités physiques et notre forme.

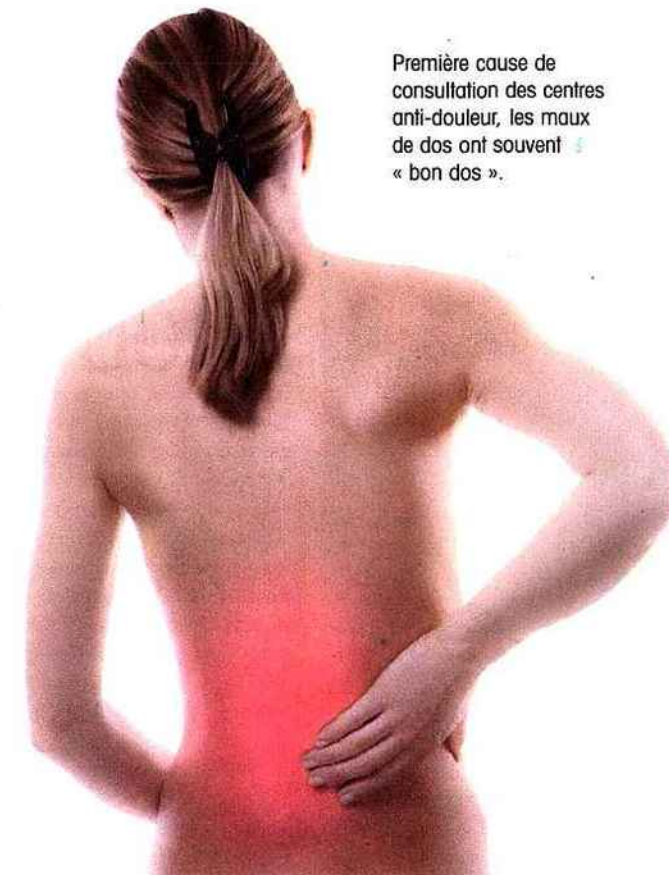
Pourquoi a-t-on mal au dos ?

Les raisons sont autant structurelles que conjoncturelles. D'un côté, il y a

les raisons médicales : déformations vertébrales de naissance, pathologies des disques intervertébraux ou des ligaments, vieillissement arthrosique, ankyloses, maladies dégénératives... De l'autre, on trouve des causes liées à notre façon de vivre : mauvaises positions pour les actes courants de la vie (sommeil, travail, école, voiture...), grossesse, surmenage, obésité, traumatismes physiques et psychiques, périodes de stress, sports mal choisis ou excessifs, contractures musculaires négligées ou mal prises en charge.

L'importance du diagnostic

A l'énumération de tous ces « ennemis » du dos, vous commencez à comprendre que les explications sont nombreuses et que l'on peut tous présenter plusieurs causes simultanément. Il est donc capital, essentiel, de consulter un médecin dès les premiers signes de douleurs. Dans certains cas, il vous suffira peut être de changer tout simplement votre literie pour y remédier, mais dans d'autres, vous aurez peut être besoin de faire appel à des traitements, voire à de la chirurgie. Seul un bon diagnostic médical vous permettra de trouver les solutions adaptées à votre problème et à votre cas très personnel. Car aux mêmes symptômes peuvent correspondre des causes et donc des traitements très variés. Ne prenez jamais votre mal de dos à la légère, car mal traité, il peut s'avérer profondément handicapant, pour un moment seulement, mais aussi pour tout le reste de votre vie !



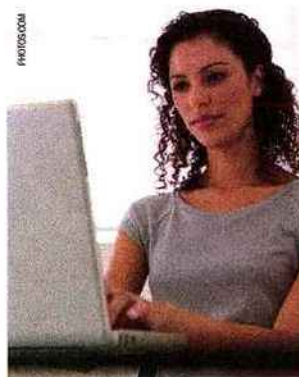
Première cause de consultation des centres anti-douleur, les maux de dos ont souvent « bon dos ».

De bons outils pour le dos

Il existe de nombreux produits, outils, sites, techniques pour vous aider à lutter contre le mal de dos.

• Internet & le dos

De nombreux sites Internet existent pour vous aider et vous conseiller. Par exemple, SOS-Dos est un réseau de thérapeutes spécialisés pour soulager, les maux de dos avec l'actualité de médias et des liens utiles vers d'autres sites.
www.sos-dos.com



• La ceinture lombaire en question

En France, 110 000 accidents du travail sont dus à des lombalgies aiguës. Le port d'une ceinture lombaire visant à prévenir les lombalgies ou les blessures du dos est souvent conseillé aux manutentionnaires de charges lourdes au sein des entreprises. Or, cette méthode s'avère souvent inefficace. Parlez-en d'abord à votre médecin.

• De bons sous-vêtements

Porter des sous-vêtements tribo-électriques. Par leur action chauffante, ils soulagent les petits maux du dos. Renseignez-vous auprès de votre pharmacie.

• Utilisez un stabilisateur

Le port d'un stabilisateur lombaire est souhaitable chez tout sportif alerté de temps à autre par des pointes douloureuses dans la fesse ou derrière la cuisse. Il en existe de très pratiques (gonflables et adaptables à l'effort), qui préviennent les mouvements excessifs de la colonne lombaire.

• **La kyné préventive**

Sachez qu'une kinésithérapie à visée ostéopathique qui réduit les contractures musculaires, permet de prévenir la récurrence ou l'entretien d'un certain nombre de lésions.



dos. N'hésitez pas à pratiquer chez vous les meilleures méthodes de relaxation.

• **Pour votre dos**



Backlife est un appareil étonnant qui reproduit, en séances de douze minutes, le mouvement précis d'un kinésithérapeute, soulageant les douleurs lombaires. En fait cette technique mobilise les vertèbres lombaires d'un mouvement doux, étudié, continu et régulier. Ce mouvement améliore la mobilité, détend les muscles, réduit la pression sur les disques entre les vertèbres et soulage ainsi les lombalgies. Très simple d'utilisation, il est livré avec un manuel et des instructions sur une cassette vidéo. Backlife est importé en France par Com and Call.

N° Azur : 0810 650 650.
www.backlife.com/fr

• **Et la chirurgie ?**

Malgré les récents progrès de la chirurgie, il ne faut pas céder à un enthousiasme prématuré. Elle ne constitue pas le traitement miracle du dos et n'est envisagée qu'après échec des traitements médicamenteux et seulement si la cause anatomique des douleurs est exactement identifiée et curable chirurgicalement.

• **Les traitements**

Le traitement des maux de dos et notamment des arthroses dorsolombaires repose sur les antalgiques généraux, les anti-inflammatoires non stéroïdiens et la kinésithérapie active. Récemment est apparue une nouvelle sous-classe d'AINS indiqués dans le traitement de l'arthrose : les coxibs. Par leur mécanisme d'action plus sélectif, ces médicaments seraient mieux tolérés que les AINS traditionnels, notamment au niveau gastrique.

• **Quid du corset ?**

Un corset redresseur ou de soutien peut être porté la journée voire parfois jour et nuit, en cas de formes graves de la maladie, notamment pour une scoliose.

• **Zen & relaxation**

Un bon équilibre neuro-psychique est souhaitable pour éviter les maux du

• **Visitez la Boutique du Dos**

Créée en 1985, La Boutique du Dos est la seule enseigne entièrement dédiée au bien-être et au confort du dos. La seule aussi à présenter en même lieu plus de 150 produits (dont la moitié en exclusivité) permettant de répondre de façon quasi exhaustive aux problèmes de dos : literie, fauteuils, sièges de bureaux, oreillers, dossiers et assises, coussins, ceintures, réflexologie, renforcement musculaire, accessoires. Depuis 2005, elle se développe en franchise et dispose de plusieurs formules de vente : dans ses magasins, par VPC et sur Internet.

MC Diffusion SA - La Boutique du Dos -
 18 rue de Maubeuge, 75009 Paris
 Tél. : 01 42 80 43 28
www.laboutiquedudos.com

Faites confiance
 aux spécialistes

En cas de maux du dos très prononcés, prenez immédiatement rendez-vous avec votre médecin généraliste qui vous conseillera peut-être de

compléter son diagnostic par une visite chez un spécialiste, rhumatologue notamment. Des séances de rééducation seront peut-être prescrites chez un kinésithérapeute ou un ostéopathe.



• **Le médecin généraliste**

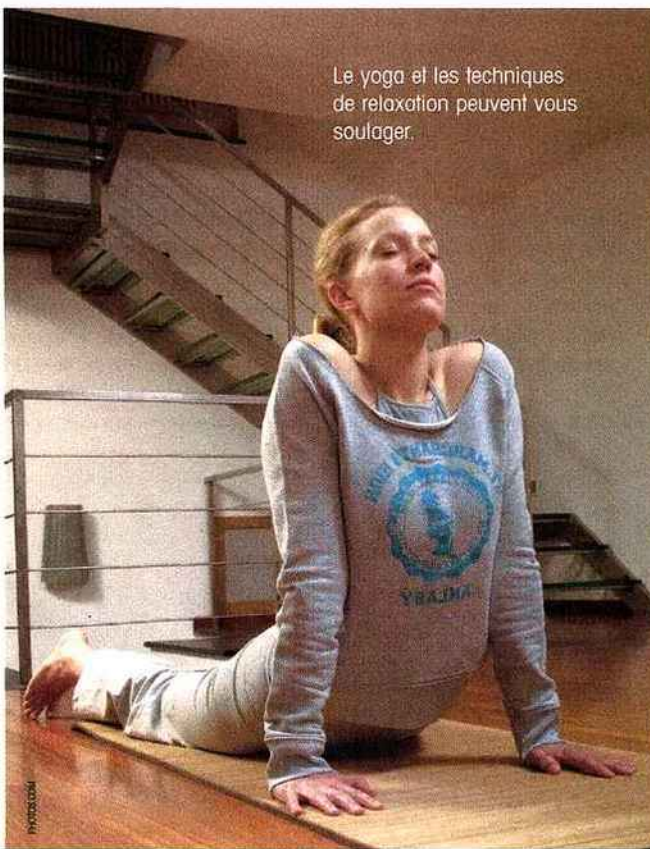
Lorsqu'on souffre du dos, le médecin généraliste est le premier professionnel de santé à consulter. C'est lui qui connaît le mieux le patient (antécédents, traitement...). Après examen clinique, il décidera de la marche à suivre avec suivant les cas : radiographies, traitement médical, consultation spécialisée chez un rhumatologue... Il est important de consulter son médecin devant toute nouvelle douleur ou un mal qui persiste pour diagnostic ou réévaluation du diagnostic et traitement.

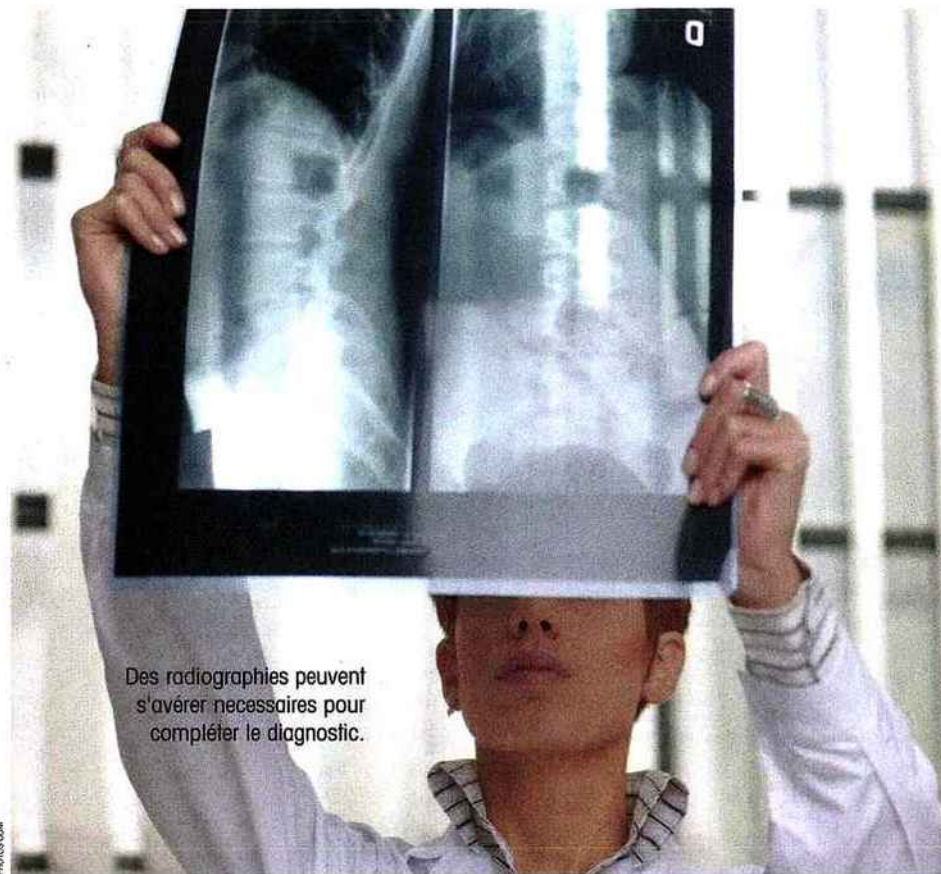
• **Le rhumatologue**

Le rhumatologue est le médecin spécialiste des problèmes articulaires et osseux. La plupart du temps, c'est le médecin généraliste qui adresse le patient au rhumatologue, sauf si le patient est habituellement suivi par le rhumatologue pour une pathologie chronique. Le rhumatologue, en coordination avec le médecin traitant, assure le diagnostic et la prise en charge thérapeutique. S'il le juge nécessaire, il pourra pratiquer des infiltrations (injections locales de produit anti-inflammatoire pour calmer la douleur).

• **Le radiologue**

Si le médecin généraliste et le rhumatologue le jugent nécessaire, ils peuvent prescrire des radiographies (rayons X qui permettent de voir les structures osseuses) à réaliser dans un cabinet de radiologie. Elles peuvent servir au





Des radiographies peuvent s'avérer nécessaires pour compléter le diagnostic.

diagnostic ou à suivre l'évolution de la pathologie. Dans certains cas bien précis (en préopératoire, complications, douleur qui persiste...), d'autres examens peuvent être demandés : scanner ou imagerie par résonance magnétique (IRM). Ils vont permettre de visualiser la hernie notamment.



> **Le scanner** est un examen indolore qui dure environ 15 minutes. Le patient est allongé dans un tunnel et doit rester immobile le temps de l'examen. Si l'examen se fait avec injection de produit de contraste, une perfusion sera mise en place. Cet examen avec injection de produit de contraste est contre-indiqué chez les patients insuffisants rénaux ou allergiques au produit en question.

> **L'IRM** est un examen indolore qui dure environ 15 minutes. Le patient se trouve dans une sorte de tunnel et doit rester immobile le temps de l'examen. Il existe des contre-indications à cet examen : prothèses ou objets métalliques, stimulateur cardiaque...

Parfois, on peut être amené à consulter un radiologue pour la réalisation d'infiltrations radioguidées (elles se font sous contrôle radiologique). La plupart du temps ces infiltrations sont prescrites par un rhumatologue.

• **Le kinésithérapeute**

Le kinésithérapeute est un professionnel de santé avec un diplôme d'Etat (3 ans de formation). C'est un spécialiste de la rééducation motrice et fonctionnelle. Il peut intervenir de différentes façons pour soulager les douleurs du dos : massage décontractant, utilisation de la physiothérapie (ultrasons, boue...), utilisation de la balnéothérapie, action préventive avec des exercices de remusculation ciblée, cours de gymnastique collectifs ou individuels. La plupart des actes de kinésithérapie sont pris en charge par la Sécurité sociale sur prescription médicale ou par les mutuelles.

• **L'ostéopathe**

La profession d'ostéopathe est réglementée depuis 2002. Un ostéopathe n'est pas nécessairement un médecin ou un kinésithérapeute (professionnels de santé qui ont un diplôme d'Etat). L'ostéopathie est une thérapie manuelle qui repose sur un ensemble de soins basés sur des techniques de

manipulation. Les actes d'ostéopathie ne doivent pas faire mal. L'ostéopathie peut soulager de nombreuses douleurs, notamment les douleurs articulaires (lombalgies, cervicalgies...). Elle peut également apporter des bénéfices en ce qui concerne certains vertiges, migraines, troubles du sommeil... Les actes d'ostéopathie ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale. Cependant, quelques caisses de mutuelles remboursent tout ou partie de certains actes.



• **Le chiropraticien**

La chiropractie est reconnue par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) et le CIO (Comité international olympique). Il s'agit d'une thérapie manuelle, qui vise principalement la colonne vertébrale. Le chiropraticien peut agir aussi bien de manière préventive, pour éviter les maux de dos ultérieurs, que de manière curative, quand le mal est présent. Ses actes thérapeutiques ont des effets bénéfiques sur l'ensemble du système nerveux, et peuvent soigner d'autres symptômes que le seul mal de dos. La formation de chiropraticien est sanctionnée par un doctorat en chiropractie, après 6 années d'études. Les actes de chiropractie ne sont pas remboursés par l'assurance maladie, mais ils sont parfois pris en charge par certaines mutuelles. Renseignez-vous.

Sachez par ailleurs que des séances de relaxation, de yoga, de shiatsu pourront également vous aider à vous sentir mieux et seront très utiles en complément des traitements préconisés par votre médecin et les différents professionnels de santé. ■ I.N.