



Mal de dos : pour l'éviter, bougez!

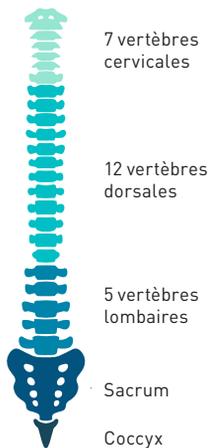
Lombalgie, lumbago, tour de reins... Extrêmement fréquent, le mal de dos touche des millions de personnes dans le monde et l'on estime que 80 % de la population sera amenée à souffrir d'un mal de dos au cours de leur vie.

Si certaines causes sont organiques et difficiles à prévoir, il suffit parfois de modifier quelques habitudes pour éviter les douleurs autour de la colonne vertébrale.

Les maux de dos peuvent avoir plusieurs origines : musculaire, ostéo-articulaire, ou nerveuse.

Tour d'horizon.

La colonne vertébrale



► Le mal de dos d'origine musculaire ou ligamentaire

La lombalgie désigne les douleurs au bas du dos, dans la région des vertèbres lombaires. C'est le célèbre lumbago ou « tour de rein » et la forme de mal de dos la plus courante et le plus souvent sans gravité. À l'origine des douleurs, on retrouve le plus souvent des lésions bénignes des muscles ou des ligaments qui assurent le soutien et le fonctionnement de la colonne vertébrale. Ces douleurs sont liées au développement de la sédentarité, car en l'absence d'activité, les muscles se relâchent et ne sont pas assez forts pour jouer leur rôle. Pour cette raison, les examens radiologiques sont souvent inutiles. En cas de mal de dos, il est essentiel de soulager la douleur et de maintenir ou reprendre rapidement une activité physique pour renforcer ses muscles et éviter que d'autres lombalgies ne surviennent.

À noter : les vertèbres lombaires sont les plus grandes vertèbres et les plus résistantes de la colonne. Elles supportent et distribuent la majeure partie du poids et des contraintes du corps, aussi bien au repos qu'en mouvement. De ce fait, c'est à ce niveau que se produit le mal de dos, la « lombalgie commune » en terme médical.



► Le mal de dos d'origine ostéo-articulaire

Dans notre quotidien, les articulations vertébrales sont soumises à de fortes contraintes ce qui peut conduire à l'usure des articulations et à une destruction progressive des cartilages situés entre chaque articulation et créer de l'arthrose, à l'origine de douleurs.

► Le mal de dos d'origine nerveuse

Cela correspond à des « pincements » ou des « compressions ». Ces douleurs sont le signe d'un conflit au niveau d'une racine nerveuse ou d'un ligament très innervé. Une hernie discale survient quand le disque est usé, fissuré ou suite à un choc important ou un mauvais mouvement brusque.

Facteurs de risque

- Le manque d'entraînement physique ou le surentraînement.
- L'embonpoint.
- Les mauvaises postures.
- Le port de chaussures à talons hauts.
- Le tabagisme.
- Le stress prolongé.
- La dépression, qui peut être à la fois une cause et une conséquence des maux de dos chroniques.
- Les personnes dont le travail demande de passer de longues heures assis ou debout.
- Les travailleurs appelés à soulever ou à tirer de lourdes charges.
- Les travailleurs qui doivent fréquemment se pencher vers l'avant ou effectuer des torsions latérales du torse.
- Les personnes dont un parent a souffert de dégénérescence discale, d'arthrose ou d'ostéoporose.
- Les femmes enceintes, parce qu'elles supportent un poids supplémentaire et que leurs hormones commandent un relâchement des tissus musculaires.

Les bons gestes

Bouger, monter les escaliers à pied, jardiner, faire du vélo, marcher 30 minutes par jour, faire du sport, au minimum deux fois par semaine sont des habitudes de la vie quotidienne qui peuvent éviter le mal de dos. Il est préférable de prendre l'avis du médecin, afin de trouver l'activité la plus adaptée. L'objectif est de bouger progressivement et d'améliorer régulièrement son niveau d'activité.

Au travail, l'ergonomie du poste de travail est primordiale en matière de prévention. Le dos doit être bien droit, le regard vers l'avant, les épaules vers l'arrière. Pour soulever un objet lourd, il faut s'accroupir en fléchissant les genoux tout en maintenant le dos bien droit, et se relever en dépliant les jambes tout en tenant l'objet près du corps. Éviter les mouvements de torsion.

La natation est un des sports les plus indiqués car elle permet de développer la musculature dorsale.

Le mal de dos figure dans le top 3 des arrêts de travail et accidents de travail.

L'entreprise doit sensibiliser les salariés aux bonnes postures.