

Santé

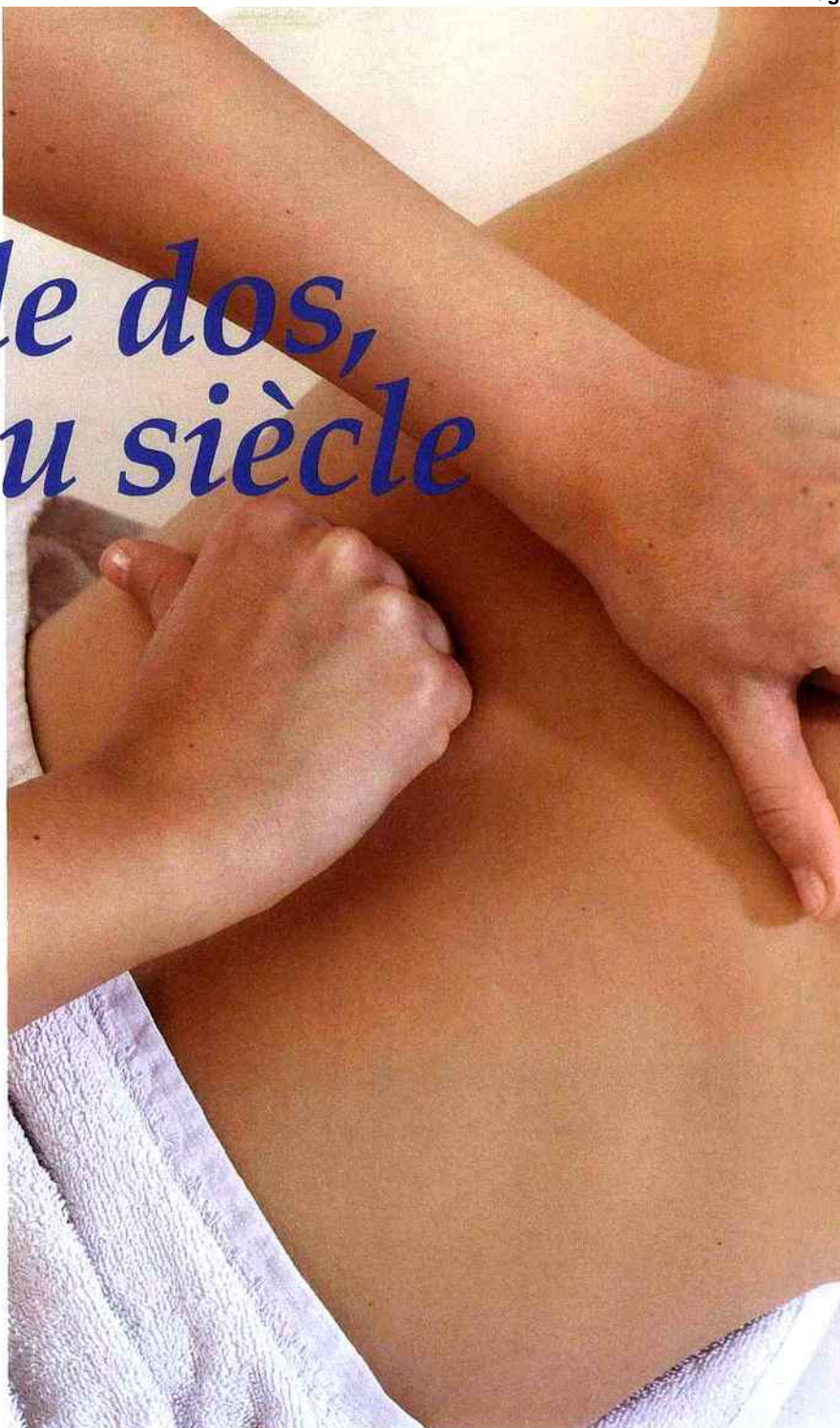
Mal de dos, mal du siècle

Premier motif des consultations anti-douleur et principale cause d'absentéisme professionnel, la lombalgie concerne plus de huit Français sur dix. La maladie du siècle n'est pas une fatalité.

Lumbago, lombalgie, dans seulement 5 % des cas, une cause spécifique peut être identifiée comme une hernie discale douloureuse ou de l'arthrose. Si notre dos nous fait souffrir, c'est bien souvent parce que nous n'en prenons pas assez soin. Sédentarité, mauvaise posture, literie défectueuse, charges trop lourdes ou ramassées sans plier les genoux, sont autant de mauvais traitements infligés chaque jour.

Lumbago attention au faux mouvement !

Le lumbago peut survenir après un faux mouvement, lorsqu'on soulève un objet lourd sans plier les genoux, lors d'un effort brusque, en pratiquant

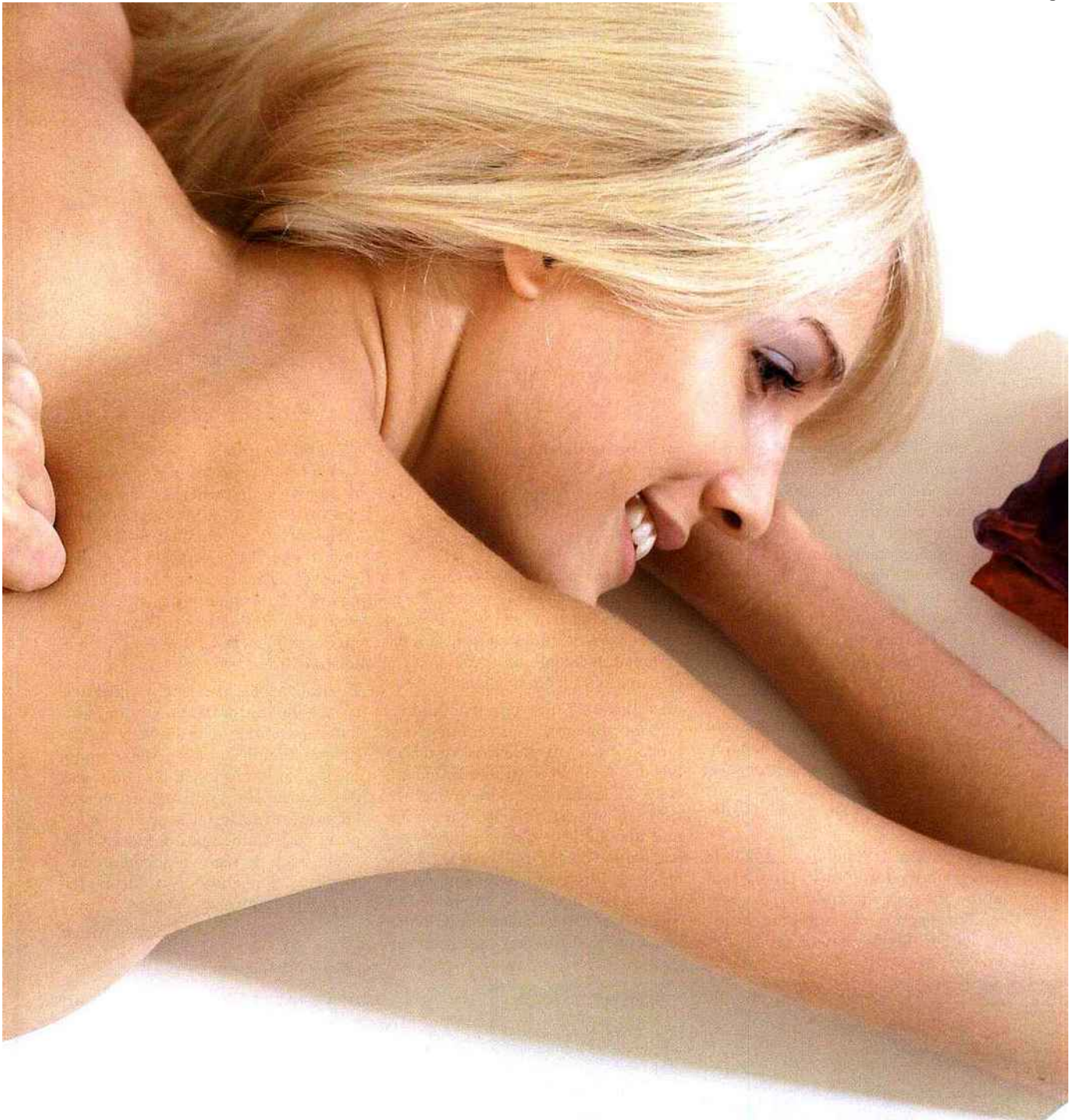


un sport sans échauffement... Il résulte d'une contracture réflexe d'un muscle situé dans le bas du dos. Celle-ci est liée à une souffrance d'un disque vertébral qui joue le rôle d'amortisseur, au niveau de la colonne vertébrale. Les traitements anti-inflammatoires, les antalgiques et les décontractants

permettent de soulager la douleur, de réduire l'inflammation et de détendre les muscles du bas du dos.

Le lumbago est le plus souvent d'évolution favorable sous traitement médical, parfois associé au repos strict.

Dans la majorité des cas, quelques modifications de notre hygiène de vie peu-

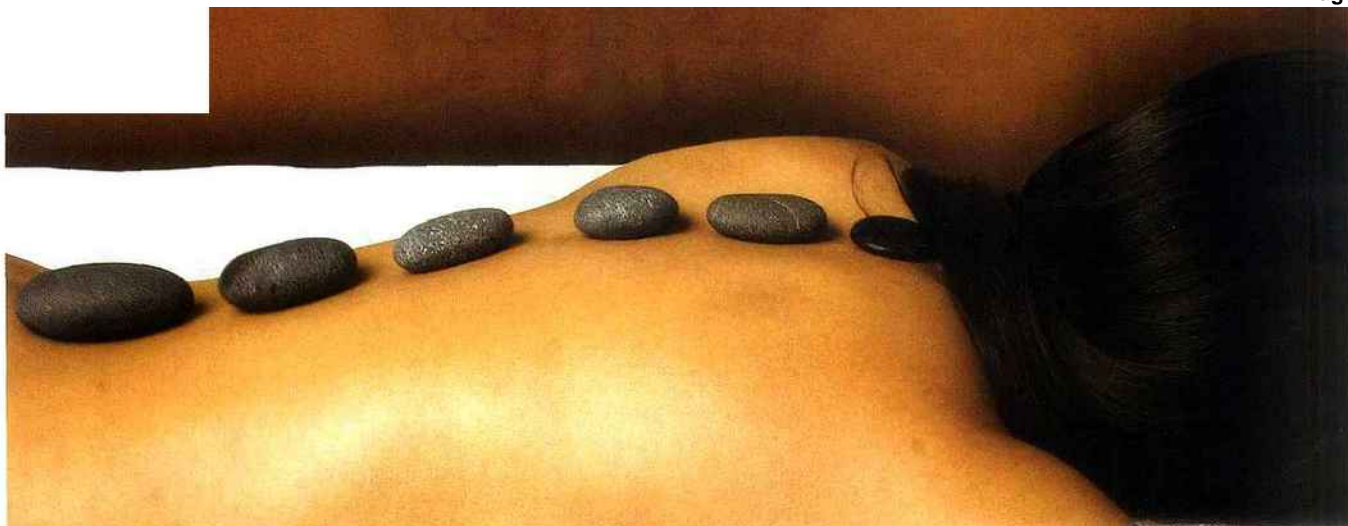


vent suffire à améliorer le quotidien et éviter les récurrences. L'installation d'une chaise de bureau ergonomique et la pratique d'une activité sportive régulière, comme la natation, constituent souvent la clef du problème. Mais, le lumbago peut parfois précéder une authentique sciatique...

Sciatique et hernie discale, dès 40 ans

Bien connue, la sciatique est due à une compression du nerf du même nom. Elle entraîne une douleur qui irradie depuis la fesse jusqu'au pied. La sciatique résulte plus de 9 fois sur

10 d'une compression de la racine nerveuse par une hernie discale laquelle correspond à une altération du disque intervertébral. Mais toutes les hernies discales ne s'expriment pas de la même façon. Certaines provoquent des douleurs lombaires ou cervicales et d'autres sont totalement indolores.



L'arsenal thérapeutique est essentiel pour calmer rapidement la douleur et éviter qu'elle ne s'installe. Les antalgiques tels que le paracétamol ou l'aspirine sont les médicaments les plus fréquemment administrés. Des anti-inflammatoires non stéroïdiens sont parfois proposés en complément. Pour les maux persistants, le médecin pourra prescrire des remèdes à base de dérivé morphinique et des myorelaxants pour diminuer les contractures musculaires.

Dans la majorité des cas, le traitement médicamenteux et une prévention renforcée garantissent un soulagement en quelques semaines. Les manipulations vertébrales sont, en règle générale, déconseillées.

Si malgré tout la douleur s'installe, le traitement médical doit comporter au moins une ou deux infiltrations avant conduire alors à une solution chirurgicale. Fort heureusement, il est rare-

ment nécessaire d'avoir recours à cette extrémité.

Ado : surveillez leur dos

Les enfants adoptent volontiers des postures « avachies » devant la télé ou le dos rond penchés sur leurs devoirs. Même si ces attitudes ne signalent pas systématiquement un problème de dos, mieux vaut être vigilant.

La scoliose est une déformation de la colonne vertébrale qui entraîne une torsion d'une ou plusieurs vertèbres. Elle doit être surveillée chez les enfants et les adolescents en pleine croissance. Une scoliose est facilement repérable puisqu'il suffit de faire s'incliner l'enfant debout en dos rond et de le faire se redresser très progressivement. En cas de scoliose, une bosse apparaît d'un côté du dos. Un tel constat doit donner lieu à une consultation chez le chirur-

gien orthopédiste.

La cyphose est un trouble de croissance au niveau du cartilage de croissance des vertèbres. Au fur et à mesure de la croissance, la déformation devient plus importante. Les vertèbres sont plus épaisses à l'arrière qu'à l'avant, ce qui entraîne la formation du fameux dos rond. Il suffit d'observer l'enfant torse nu de profil alors qu'il se tient debout, le dos « droit ».

Il suffit le plus souvent de quelques séances de rééducation pour que la colonne vertébrale se redresse et que la déformation disparaisse. Même traitement pour la cyphose qui se traite par des séances de renforcement musculaire. En revanche, si la scoliose s'aggrave ou si la douleur scoliotique ou cyphosique persiste, le port d'un corset pourra être envisagé de façon plus ou moins durable. ■

Sophie Millot



Le lit hydromassant de l'Oxy Light est un concentré de technologie multisensorielle associant l'Oxygénation, l'Aromathérapie, la Musique et la Luminothérapie : un véritable massage pour le corps et l'esprit !

Grâce à son action régulatrice sur le ganglion spinal de la fibre viscérale du système nerveux autonome, le **wellsystem** est un mode d'action efficace pour combattre les effets mécaniques du stress, le mal de dos, et rééquilibrer le système.

Jusqu'ici en effet, impossible de mettre deux lits côte à côte pour réaliser des soins en duo. Aujourd'hui, les deux machines peuvent se côtoyer dans le même sens et permettre aux deux utilisateurs de dialoguer.