

MAL AU DOS?

1 les maladies des os

Qui n'a jamais eu "mal au dos?"



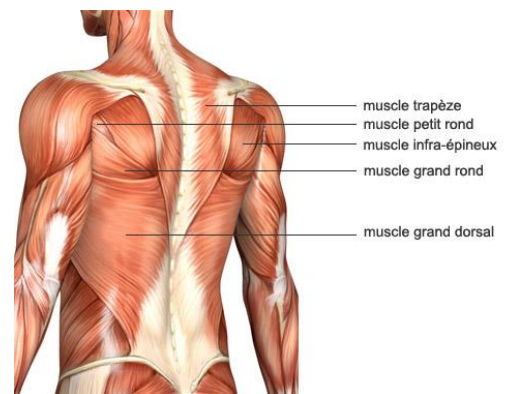
Le mal de dos est un problème majeur de santé. Chez les femmes, les hommes, les jeunes et les personnes âgées. Il représente la moitié des demandes de rendez-vous chez les rhumatologues, et de 15 à 20% chez les généralistes. Il est

source d'un très grand nombre d'arrêts de travail. Le coût du mal de dos, pour la collectivité, atteindrait 1,6 milliard d'euros, aujourd'hui.

Plusieurs raisons expliquent les douleurs dorsales. La lombalgie est la pathologie dominante mais pas la plus grave. L'arthrose et l'ostéoporose, le cauchemar des personnes vieillissantes, sont incurables. Scoliose, lordose et cyphose aussi. Elles provoquent des douleurs et de la gêne au quotidien, gêne qui peut se transformer en handicap sévère avec l'âge.

Anatomie

Le dos est un ensemble complexe d'os, d'articulations, de muscles et de tendons. La colonne vertébrale, ou rachis, y joue un rôle central : elle tient le corps. Filiforme, elle est robuste et mobile, propriétés contradictoires ! Robuste, essentiellement en raison de sa cambrure en double S, mobile, en raison de la structure même des vertèbres capables de glisser les unes sur les autres, assurant ainsi la mobilité de la tête, les flexions avant, arrière et latérales du dos.



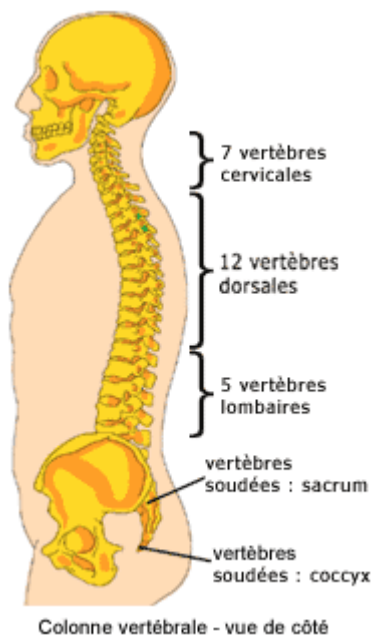
Outre ses nombreuses articulations, la colonne vertébrale présente des points d'attache pour les côtes (qui entourent la cavité thoracique) et elle soutient et protège la moelle épinière. La colonne vertébrale est formée de sept vertèbres cervicales formant le cou, de douze vertèbres dorsales formant le haut du dos, et de cinq vertèbres lombaires formant le bas du dos. Le sacrum fait également partie de la colonne vertébrale. Il se compose de cinq

vertèbres soudées les unes aux autres qui relient la colonne vertébrale à la ceinture pelvienne et au coccyx. Le coccyx est formé d'au moins quatre vertèbres semi-mobiles qui contribuent à la protection de la partie inférieure du tube digestif. Entre chaque vertèbre se trouve un **disque intervertébral** fait de cartilage qui absorbe les chocs et protège la colonne vertébrale des traumatismes. Les vertèbres sont reliées les unes aux autres par une série de ligaments, comprenant les ligaments inter-transversaires qui s'étendent sur toute la longueur de la colonne vertébrale et qui sont fixés aux apophyses transverses de chaque vertèbre. **La moelle épinière** qui représente la voie nerveuse principale, afférente et efférente au cerveau, descend le long d'un canal situé au centre de la colonne vertébrale.

La tenue et le fonctionnement de la colonne sont principalement assurés par :

- *des ligaments, qui relient les vertèbres entre-elle
- *des muscles qui permettent de mobiliser les os

Parmi toutes les vertèbres, ce sont es lombaires qui supportent les plus fortes pressions et les contraintes de mobilité les plus élevées.



L'évolution des espèces avait préparé le corps de nos lointains ancêtres à une vie rude et compliquée : il fallait marcher DEBOUT, courir, chasser, se défendre... Notre constitution a bien résisté, s'est même améliorée. Mais force est de constater que nous ne sommes pas préparés au principal problème de la vie moderne, la sédentarité !

Pathologies

Autant de constituants, autant de pathologies possibles ! Parmi celles qui relèvent des os eux-mêmes, on retient

- ▶ La dégénérescence du disque intervertébral : hernie discale
- ▶ les déformations de la colonne vertébrale: scoliose, cyphose, lordose
- ▶ les ruptures vertébrales liées à l'ostéoporose
- ▶ l'usure des articulations intervertébrales et la formation d'ostéophytes

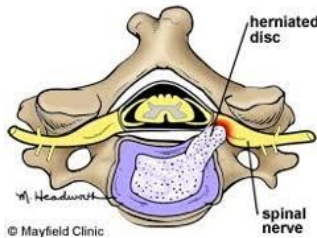
Des pathologies inflammatoires peuvent aussi provoquer de redoutables douleurs dans les articulations et les muscles.

- ▶ La spondylarthrite ankylosante
- ▶ la polyarthrite rhumatoïde

- ▶ le lumbago
- ▶ le syndrome myofascial douloureux : points gâchette

Les pathologies inflammatoires sont traitées dans un autre texte, MAL AU DOS 2.

La hernie discale



Les disques intervertébraux qui servent d'amortisseurs, se dégradent très tôt. Il est constitué d'un anneau fibreux et au centre d'un noyau gélatineux. En cas d'hyperpression, la partie centrale du disque, le noyau, peut migrer au sein de l'anneau périphérique puis faire saillie dans le canal rachidien pour former alors une

hernie discale lombaire, dont le volume est très variable.

Localement, par pression sur les nerfs, naît une douleur, une douleur qui peut s'exporter le long du nerf touché, ailleurs, dans tout le corps¹. Par reflexe les muscles se raidissent et leurs mouvements deviennent douloureux. Ces douleurs aiguës, inquiétantes, paradoxalement, le plus souvent disparaissent d'elles-mêmes.

Antidouleurs, kinésithérapie, natation sur le dos aident à un retour au calme.

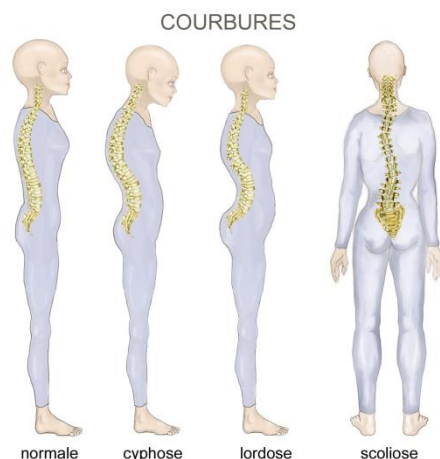
Sinon, il revient au chirurgien de rectifier la forme du disque.

Cette affection touche plus les hommes que les femmes et sa fréquence diminue après 60 ans. La position assise et penchée en avant favorise le pincement du disque et sa sortie.

Hypercyphose. Lordose.

L'hypercyphose, qui touche plutôt les adolescents, se traduit par un arrondi du dos très marqué entretenu et augmenté par de mauvaises positions (typiquement, face à un écran d'ordinateur). Dentistes, chirurgiens en sont aussi victimes. Chez les jeunes elle n'est pas douloureuse mais le devient chez adulte par les contraintes qu'elle induit.

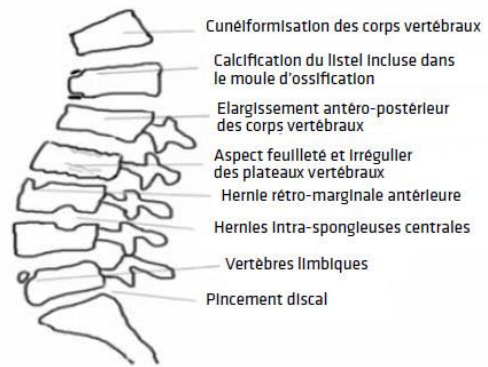
Au niveau de la colonne, on observe que les vertèbres dorsales concernées s'affaissent (profil en trapèze), effet de pincement.



¹ A l'avant de la cuisse : **sciatique** ; à l'arrière : **cruralgie**.

Des pincements vertébraux dans l'autre sens, au niveau des lombaires, provoquent des lordoses

La scoliose se manifeste surtout chez les jeunes mais n'épargne pas les adultes. Elle résulte d'un mouvement de rotation des vertèbres sur elles-mêmes, soit spontanément soit suite à divers événements du quotidien. A la longue la scoliose provoque des douleurs dans le dos.

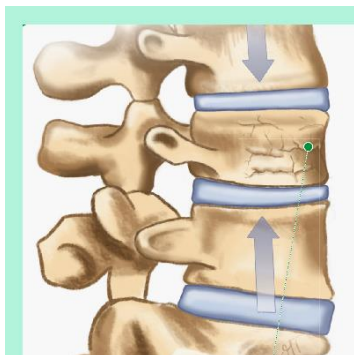


Contre ces affections, souvent présentes à la naissance, et qui se développent ensuite, il n'existe pas de traitement. L'idée est plutôt de limiter l'évolution le plus tôt possible par de la rééducation et le port de harnais de correction. « Tiens-toi droit », le leitmotiv des mamans est pleinement justifié et doit être encouragé.

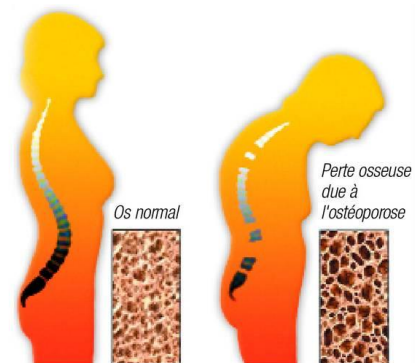
Ruptures vertébrales dues à l'ostéoporose

Avec le temps, le squelette se fragilise et au-delà d'un certain seuil, ces transformations deviennent pathologiques. Les os perdent de leur substance. Cela touche 10% des hommes et 40% des femmes, surtout après la ménopause. L'installation et la progression de la maladie sont discrètes. Pas de signe particulier. Mais elle peut se révéler brutalement et douloureusement, parfois par une chute.

Au plan médical s'agit d'un affaissement de vertèbres voire d'un éclatement du corps vertébral. Le dos se tasse et



L'ostéoporose affaiblit les os : Les vertèbres s'aplatissent, la colonne vertébrale se déforme et perd sa mobilité. Le risque de fracture augmente.



De la cause à l'effet

se voute. Respiration et mobilité sont gênées et diminuées, l'équilibre est compromis. Les personnes âgées sont bien sûr les plus impactées.

La diminution de la masse osseuse et l'altération de la microarchitecture de l'os sont incriminées. A noter qu'une masse osseuse faible est une condition suffisante mais pas nécessaire.

Des facteurs génétiques, nutritionnels et environnementaux déterminent l'acquisition du capital osseux pendant la croissance, puis la perte osseuse.

En cas d'attaque légère les médecins recommandent l'ingestion de calcium (mais trop ne sert à rien) et de vitamine D. Le rôle des protéines est en débat. Bouger, avec précaution, entretenir sa musculature s'avère très bénéfique et nécessaire, cela fortifierait les os.

Les vertèbres ne sont pas l'unique cible de l'ostéoporose, la maladie peut attaquer à peu près tous les os, hanche, fémur...

L'usure des articulations intervertébrales et des corps



vertébraux : formation d'ostéophytes

Lorsque les vertèbres s'usent, l'organisme les renforce par des excroissances osseuses, autour de leur base afin qu'elles puissent supporter les nouvelles contraintes. Mais ces protubérances limitent le glissement des vertèbres les unes sur les autres, et donc la mobilité du dos. Inflammation et douleurs dorsales en découlent si ces ostéophytes viennent à comprimer les racines des nerfs .

Ce processus va de pair avec l'arthrose. Cette dernière ronge le cartilage des articulations ce qui met les os en contact. Pour plus de détails, cf l'article « arthrose » sur ce même site.

Pas plus de traitement ici que pour les autres maladies des os .Antidouleurs ou antiinflammatoires et, sinon, chirurgie.

Quels traitements ?

Mal au dos ? De la gêne légère et passagère au handicap lourd et définitif. Du lumbago à l'ostéoporose. Dans tous les cas, la médecine s'efforce de limiter la douleur et réussit plutôt bien actuellement. Par contre corriger le caractère héréditaire, génétique de certaines affections, n'est pas à l'ordre du jour. Ci-dessous, une courte présentation des techniques possibles.

Thérapies

Le massage : palper, pétrir...

Est-il efficace parce qu'il provoque la libération d'endorphines ou parce qu'il stimule la circulation ? Ça se discute. Dans de nombreux cas, il soulage.

Avantage : une sensation de bien-être, facile à mettre en œuvre

Inconvénients : déconseillé en cas de douleur aiguë, sujet passif.

La rééducation : pas question de se prélasser !

Puisqu'il faut bouger... il suffit de choisir dans le très large éventail d'exercices disponible, ceux qui seront les mieux adaptés. Suppose de la persévérance et de l'obstination.

Avantages : , effet bénéfique sur la santé et le moral

Inconvénient : chronophage.

La manipulation vertébrale : soulager les articulations d'un coup sec

Technique réclamant beaucoup de doigté. Mal pratiquée, elle peut causer des dégâts. Mise en place par des professionnels compétents, elle peut être bénéfique.

Avantage : soulage rapidement, ne demande aucun effort du patient

Inconvénient : effet secondait dangereux en cas de mauvaise manipulation.

Thérapies comportementales et cognitives : quand la tête aggrave le mal

On ne se débarrasse pas forcément d'une maladie chronique en ne ciblent que son aspect physiologique. Des causes psychologiques peuvent être à la racine du mal.

Avantage : une efficacité largement validée, des effets positifs au-delà du problème de mal de dos

Inconvénient : traitement possiblement long

Les médicaments : sous forme de cachets, pommades, patchs, gélules, solutions buvables...

Toujours préférer la dose minimale.

Avantage : ils diminuent la douleur, permettent de rester mobiles, évitent l'installation d'un mal chronique

Inconvénient : risques d'effets secondaires.

La thermothérapie : les bienfaits de la chaleur

Appliquer un emplâtre à 45° sur la zone douloureuse : technique complémentaire en rééducation.

Avantage : facile d'utilisation, soulage les douleurs aiguës.

Inconvénient : méthode passive, ne pas utiliser en cas d'infection

L'autre aspect de la prophylaxie du mal de dos consiste bien sûr à prévenir. Les medias, le bouche à oreilles, ne cessent de déverser conseils, mises en garde. Il faut manger cela, faire ceci. Facile pour quelques jours, quelques semaines mais au long terme ? Par exemple, entretenir sa musculature, sa souplesse qui dira que, tout seul, chez soi, c'est facile ? Pour les autres, il y a le SNOS Entretien Physique. !

