

# LOMBALGIE CHRONIQUE

## Médecin, kiné ou ostéo ?

Quel professionnel choisir et à quel moment faut-il le consulter ?

Afin d'éviter toute confusion et de sortir des idées reçues, réponses par notre expert qui pratique l'ostéopathie depuis plus de 40 ans.

Si la pratique de la médecine est bien définie, une confusion peut parfois s'installer entre celle de la kinésithérapie et de l'ostéopathie ; certains kinésithérapeutes pratiquant des manipulations articulaires pendant leur séance de soins.

### MODES D'ACTION DU KINÉ

Les techniques du kinésithérapeute sont passives ou actives. Les techniques passives se composent de massages, d'étirements musculaires, de mobilisations des articulations, dans l'objectif de redonner aux muscles de l'élasticité et d'améliorer la mobilité articulaire. Les techniques actives font intervenir le patient par des exercices manuels ou musculaires avec ou sans appareillage pour faciliter la rééducation d'une articulation.

### MODES D'ACTION DE L'OSTÉO

Les techniques manuelles, les conseils d'hygiène de vie, la prescription de micro-nutriments font partie de l'arsenal thérapeutique de l'ostéopathe. Son approche globale et systémique s'appuie sur quatre grands principes : La loi de l'artère est suprême (où le sang circule mal, s'installe la maladie) ; La structure gouverne la fonction (La perte de mobilité d'une articulation ou de motilité d'un organe favorise le trouble fonctionnel) ; Le corps est un système unitaire (Les liens entre les éléments des trois couches embryonnaires restent constants une fois que le corps s'est développé) ; L'organisme dispose d'une capacité d'auto-guérison qui dépend de l'intégrité de son système vasculaire et nerveux.



### MODES D'ACTION DU MÉDECIN

Prenons l'exemple du mal de dos. Lorsqu'une personne souffre d'un mal de dos banal, le médecin lui prescrit un anti-inflammatoire et un décontractant, la douleur passe généralement d'elle-même avec un peu de repos et parfois quelques séances de kinésithérapie. Quand la douleur persiste et devient chronique, le patient part en croisade. Radiographie : rien de suspect. Scanner : pas de hernie discale justifiant la douleur. Kinésithérapeute : une série de séances de soins antalgiques dont les effets sont généralement ponctuels. Des consultations en posturologie peuvent aussi être recommandées en appui, mais quand la douleur persiste, le médecin oriente alors son patient vers un rhumatologue.

### DIAGNOSTIC DES RHUMATOLOGUES

Un mal de dos qui réveille tard dans la nuit et qui s'accompagne de raideurs lombaires persistantes le matin est considéré comme ayant une origine inflammatoire. Les critères qui la définissent sont les suivant :

le mal de dos est survenu avant 45 ans de manière insidieuse, il ne diminue pas au repos et se réveille la nuit mais est soulagé au mouvement. Ce spécialiste prescrit alors un examen sanguin et une IRM. En cas de hernie discale, le traitement usuel consiste à réaliser des infiltrations espacées de corticoïdes.

### LA MÉDECINE NE SUFFIT PLUS

Selon la médecine, on ne guérit pas de la polyarthrite, inflammation reconnue comme une affection longue durée. L'objectif du traitement consiste à supprimer ou à réduire les poussées inflammatoires, à contrôler les articulations et permettre à la personne de conserver une qualité de vie optimale. Compte tenu de leurs effets indésirables (toxicité digestive, rénale et cardiovasculaire) leur usage est limité. Les corticoïdes prennent alors le relais sous surveillance du régime alimentaire, de la pression artérielle, de la minéralisation osseuse en raison du risque d'ostéoporose. En cas d'évolution de la polyarthrite sous une forme active qui affecte les jambes, l'intervention chirurgicale sera envisagée.

### L'ACIDOSE ET L'INFLAMMATION

Un organisme en acidose est un nid à inflammations. Les muscles et les tendons en sont les premières victimes. Privés de leur cocon protecteur aminci par les attaques acides, les tendons vont froter à répétition contre leur « gaine », ce qui va entraîner une inflammation. La perte de l'équilibre articulaire dégrade le cartilage fragilisé

## LES MODES DES VIES EN CAUSE

L'inflammation chronique est favorisée par la sédentarité et la mauvaise hygiène alimentaire, mais aussi par les altérations de l'intestin et les troubles métaboliques qui en découlent, telles que la résistance à l'insuline, l'obésité, les maladies cardiovasculaires.

dans le mi-lieu acide et installe le processus inflammatoire. Vous allez maintenant comprendre comment l'ostéopathie peut venir à bout des lombalgies chroniques en levant, notamment, les compressions vasculaires existantes entre le cœur et la région lombaire : la fameuse « Loi de l'artère »

## LE MÉCANISME DU MAL DE DOS

La colonne vertébrale est empilée sur un os triangulaire, le sacrum, qui s'articule entre les deux os de la hanche. Les deux hanches sont maintenues en équilibre par deux muscles comme un mât de bateau. Si un des deux muscles est plus tendu que l'autre, la hanche correspondante bascule, le bassin se vrille et le sacrum sur lequel repose la colonne vertébrale s'incline et s'horizontalise. Les vertèbres qui reposent dessus glissent en avant, pincement le disque intervertébral qui en faisant saillie, comprime le nerf qui occasionne la douleur. La différence de tension entre ces deux haubans musculaires est à l'origine du mal de dos.

## L'ACIDE LACTIQUE EN CAUSE

La tension d'un muscle s'installe lorsque l'acide lactique qu'il produit est mal éliminé. Or comme c'est le di-oxygène apporté par le sang qui permet d'éliminer l'acide lactique, on peut imaginer l'existence de compressions sur les artères qui amènent le sang aux muscles. Ces compressions mécaniques, à l'instar d'une pression exercée sur un tuyau d'arrosage, se situent entre le cœur et les hanches, donc dans le ventre où se logent les organes digestifs.

## DE L'EFFICACITÉ DE L'OSTÉOPATHIE

La méthode consiste donc dans un premier temps à lever les compressions mécaniques exercées par les organes digestifs dans le ventre afin de rétablir une bonne circulation dans les hanches. Le premier point de compression se situant au niveau du diaphragme sous lequel est suspendu le foie, l'ostéopathe utilise des techniques pour rétablir l'équilibre du couple foie-diaphragme et libérer ainsi les compressions au niveau des deux grosses artères qui dirigent le sang dans le ventre, l'aorte thoracique et l'aorte abdominale. Ces techniques associent de façon simultanée l'action vasculaire et neuro-végétative. La pression artérielle est telle que l'effet vasculaire est immédiat. Ensuite, toujours sur le même principe, il déroule un enchaînement de manœuvres viscérales visant à lever les compressions sur le trajet artériel jusqu'aux hanches. L'ostéopathie peut ensuite agir avec efficacité sur les muscles fixateurs des hanches et rééquilibrer le bassin de façon durable.

## UNE HYGIÈNE ALIMENTAIRE ESSENTIELLE

Sur la production d'acide, la transformation des sucres en graisses dans le foie produit des acides fixes éliminés par les reins et des acides volatiles éliminés par les poumons. De même, des aliments et en particulier les fromages, les protéines concentrées, les céréales sont acidifiants. Un ostéopathe ne peut se dispenser d'apporter à son patient des recommandations d'hygiène alimentaire au risque de favoriser l'installation de troubles métaboliques et digestifs (foie gras, acidité gastrique, ballonnement, colopathies...) qui exercent des compressions sur le trajet artériel abdominal. L'activité physique joue aussi un rôle de régulateur de l'équilibre acido-basique.

## REVOIR LE PARCOURS DE SANTÉ

L'interdisciplinarité est au cœur du parcours de santé. Malheureusement, la

diversité des modes de pratique dont certains manquent de rationalité, ne favorisent pas la communication avec le corps médical. Si lors des premiers signes, le patient était orienté vers un ostéopathe plutôt que de se lancer dans un parcours de soins basé sur le traitement du symptôme et non de sa cause, sa lombalgie n'évoluerait pas vers le stade de chronicité.

Pratiquée telle qu'elle vient d'être décrite, l'ostéopathie peut venir à bout de la lombalgie chronique avant qu'elle ne dégrade l'articulation. Une enquête de satisfaction réalisée auprès de patients a révélé que plus de 80% des douleurs ont pu être soulagées dont 60% en moins de quatre séances.

## UNE COMPLÉMENTARITÉ NÉCESSAIRE

En cas de traumatisme physique et de douleurs rhumatismales, la complémentarité de la kinésithérapie et de l'ostéopathie apporterait un soulagement plus rapide et accélérerait le renforcement musculaire. L'intervention d'un ostéopathe avant et après une chirurgie orthopédique, faciliterait la tâche du chirurgien en améliorant la circulation locale, voire même pourrait prévenir l'installation d'une algoneurodystrophie. La rééducation serait également facilitée. Toutes les pathologies fonctionnelles devraient bénéficier des bienfaits de l'ostéopathie, à condition de l'évaluer dans sa bonne pratique ! ■

Jean-Pierre Marguaritte  
Ostéopathe DO  
Président Europromosteo  
europromosteo.com



## À LIRE

« Le mal de dos est dans l'assiette »  
[sosmaldeddos.fr](http://sosmaldeddos.fr)

