



Que cache votre mal de dos ?

(1^{ère} Partie)

Les maux de dos sont tous différents ! On entend par mal de dos une douleur qui peut s'étendre de la partie dorsale à la région lombaire. Sa localisation est un premier élément, les antécédents, les circonstances de sa survenue, son intensité, qui varient d'un mal de dos à l'autre, complètent l'information pour établir un diagnostic.



lors d'un effort soutenu, les forces générées sur la colonne vertébrale ne parviennent pas à être absorbées par les muscles de soutien ou encore l'étage vertébral sollicité était instable avant l'effort.

Mais il existe aussi des douleurs musculaires qui surviennent sans aucun effort et si ces douleurs musculaires persistent, alors les vertèbres subissent des forces de contraintes qui occasionnent des douleurs ligamentaires (Les ligaments assurent la stabilité des articulations vertébrales).

Quand les forces de contrainte musculaires sont encore plus importantes, le déséquilibre vertébral occasionne une compression du disque inter-vertébral. Ce disque fait saillie contre le nerf qui émerge de la colonne vertébrale et déclenche la douleur.

Selon l'étage vertébral, il peut s'agir du nerf crural ou du nerf sciatique. La douleur du nerf crural se projette sur l'intérieur et le dessus de la cuisse, celle du nerf sciatique passe derrière la fesse et descend jusqu'au pied par la face externe de la jambe. Dans ce cas particulier, même si la douleur peut parfois être soulagée par les traitements médicamenteux, ce qui n'est pas toujours le cas, il conviendrait, afin que cet épisode ne se reproduise plus, que l'origine des contraintes mécaniques que supporte l'articulation soit identifiée et neutralisées afin d'éviter toute récurrence.

Les examens iconographiques (radiographie, IRM) qui isolent les lésions anatomiques, sa capacité à être soulagé, sa résistance aux médicaments... confirment son degré de gravité. Tous ces éléments sont à prendre en considération pour apprécier le type de mal de dos, mais celui qui est le plus commun est la lombalgie commune.

La lombalgie commune

Localisée dans la région lombaire basse, elle est aiguë ou chronique, lorsqu'elle est installée depuis plus d'un mois. Le problème réside dans le fait qu'aucune cause spécifique ne peut être mise en évidence, la douleur est fon-

dée sur une plainte mais pas sur une véritable maladie. La lombalgie commune représente 85 % des maux de dos, sa dénomination est devenue un diagnostic de commodité pour les patients invalidés pour raisons socio-économiques, professionnelles ou psychologiques.

D'où vient la douleur ?

Le mal de dos est généralement la conséquence de tensions, ligamentaires ou tendineuses, consécutives à des efforts musculaires dont l'intensité et/ou la répétition perturbent l'équilibre articulaire vertébral. Elle peut être d'origine musculaire, ligamentaire ou nerveuse. Par exemple, lors d'un mouvement brusque ou

L'arthrose, un faux prétexte

L'arthrose est évoquée lorsque l'origine de la douleur n'est pas identifiable car comme c'est