

Hernie Discale & Lombalgie

Pour une lombalgie ou une hernie discale :

En urgence on recherchera la détente en se plaçant en position allongée sur le côté en chien de fusil aussi appelée PLS (Position Latérale de Sécurité).



La posture nommée Child Pose (posture de l'enfant) ou aussi Prayer Pose (posture en prière) convient aussi en urgence. C'est un étirement doux sans exacerbation de la douleur en position quadrupédique. Il consiste à amener les cuisses sur les talons tout en expirant profondément et à rester ainsi immobile durant 3 minutes.



D'autres moyens de traiter :

1- Le port d'une ceinture lombaire et les vêtements de soutien.

2 - Un appareil d'étirement : Il est possible d'utiliser un *appareil d'étirement*. La passivité de la posture requise ne correspond pas à l'idée que nous nous faisons d'un corps réactif doté de capacités naturelles d'adaptation, acquérir un rouleau de massage nous paraît plus raisonnable financièrement et surtout plus efficace.



3 - massages préparatoires avec rouleau

Les massages du dos avec rouleau sont préparatoires aux autres exercices. Comme tout massage musculaire il permet de diminuer l'adhérence tissulaire cutanée en agissant sur les fascias des muscles, c'est à dire le tissu conjonctif qui entoure les muscles. Le foam roller est un cylindre de mousse dure d'aspect lisse ou bosselé selon les modèles. Pratiqués régulièrement durant une minute chacun à un rythme lent de 50 mouvements par minute.



4 - Les médicaments anti-douleur : Des remèdes tels que médicaments anti-inflammatoires (**kétoprofène, ibuprofène...**) et myorelaxants pour les muscles du dos peuvent aussi être pris dans l'urgence et bien sûr toujours sous le contrôle d'un professionnel de santé. Ces médicaments soulagent mais n'évitent pas les récurrences et ne s'attaquent pas aux réels problèmes dorsaux (faiblesses, raideurs et compensations musculaires). Il est donc préférable d'anticiper le dos bloqué ou la barre du lumbago en appliquant nos exercices préventifs.

Le repos au lit n'est habituellement pas recommandé, mais s'il est nécessaire, il ne devrait pas dépasser un ou deux jours. Il faut éviter de soulever des objets lourds, mais continuer avec les activités d'intensité légère. Outre la perte de poids, on recommande à la plupart des gens d'améliorer leur posture ou de faire des exercices avec des haltères pour renforcer les muscles et les ligaments de la partie inférieure du dos. La musculation est un élément normal de toute guérison d'un traumatisme musculaire ou ligamentaire.

Pour l'hernie discale :

Les douleurs des hernies sont parfois très invalidantes et ne peuvent être calmées que par le repos et une **position en chien de fusil** qui détend le nerf de la jambe.



Les infiltrations :

- Pour qui ? Pour les douleurs de type sciatique, intenses et très localisées. Les infiltrations sont proposées lorsque le traitement anti-inflammatoire a échoué. « *Les infiltrations peuvent aider le patient à tenir le choc* ». L'effet antalgique est rapide, mais il ne dure pas plus de quelques mois.
- Comment ? Un anti-inflammatoire puissant, dérivé de la cortisone, est injecté directement dans une articulation ou un nerf douloureux, parfois sous anesthésie locale. L'infiltration peut être faite au cabinet du rhumatologue. Dans l'idéal, le geste est guidé sous contrôle radiologique.