Les conseils du médecin : dorsalgies : que faire?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 6

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les conseils du médecin

Docteur Maurice Mamie

Dorsalgies Que faire?

Toutes les arthroses de la colonne vertébrale ne nécessitent pas forcément un traitement médical. Chez certains sujets, les radiographies montrent des lésions étendues sans que cela se traduise par une symptomatologie douloureuse. Il s'agit en général d'individus robustes ayant une puissante musculature dorsale et abdominale.

Le traitement d'une colonne devenue douloureuse repose sur trois piliers: le repos, l'élimination des facteurs de surcharge et les nombreux traitements physiques à la disposition des thérapeutes.

En cas de lumbago aigu, le repos prescrit sera complet, le patient restant en position antalgique, genoux fléchis sur un lit dur. Une médication analgésique puissante sera administrée, rapidement suivie par une physiothérapie **passive** sous forme de diathermie, d'ondes courtes, de courants diadynamiques, d'ultra-sons, parfois de séances d'extension. Ces mesures aboutissent dans la très grande majorité des cas à la rémission de la crise aiguë de lombalgie.

Lumbago chronique

Le lumbago chronique, caractérisé par des poussées aiguës sur un fond d'endolorissement plus ou moins important et plus ou moins permanent, doit être traité essentiellement, une fois la poussée aiguë jugulée, par une physiothérapie qui sera alors **active,** visant à améliorer la mobilité et à renforcer la musculature, par conséquent à conserver souplesse et force. Cette physiothérapie combinera les massages après échauffement par ondes courtes, qui amélioreront l'irrigation sanguine au niveau des muscles et lèveront les contractures, aux exercices de musculation proprement dits. Ces derniers seront d'abord isométriques, l'étape suivante permettant de passer à des exercices isotoniques. Pour prendre un exemple, celui de la flexion de l'avant-bras sur le bras, exercice de musculation du biceps. Isométrique sera l'exercice lorsque l'haltère est maintenue sans mouvement, l'avant-bras fléchi à l'horizontale, le biceps garde une longueur constante. Isotonique, il le sera lorsque le biceps, en se contractant et en se raccourcissant, effectue un mouvement de flexion, son tonus musculaire restant constant. Pour les abdominaux, l'exercice isométrique consiste à les contracter ou à se maintenir en équilibre sur le siège en position semi-fléchie, les jambes légèrement soulevées du sol.

Cette physiothérapie active doit être apprise. Cet enseignement, qui sera donné par le masseur, le kinésithérapeute ou le moniteur de gymnastique, est très important, car les séances de physiothérapie doivent être suivies, à mon avis définitivement, par une gymnastique personnelle quotidienne, facile à mettre dans son emploi du temps puisque 10-15 minutes par jour suffisent pour maintenir une colonne vertébrale, même gravement arthrosique, dans un état satisfaisant, compensé et indolore.

Eau et hygiène

La balnéothérapie représente un appoint très agréable et efficace de la physiothérapie. Les exercices de gymnastique sont grandement facilités par l'effet portant de l'eau. La natation, surtout la nage sur le dos, est donc fortement conseillée du fait de son action décontractante sur la musculature, du fait que tous les groupes musculaires sont mis en action d'une façon harmonieuse, et parce que cette activité aquatique représente une détente psychique bienvenue.

Les modes de vie et l'hygiène générale jouent un grand rôle dans la prévention et la correction des dorsalgies. Contrôler le poids, modifier certaines habitudes, par exemple adopter un lit dur, éviter les mauvaises positions telles que des sièges trop hauts, des tables ou des planches à repasser trop basses, qui favorisent les vices posturaux et les contractures douloureuses, éviter les cambrures lombaires exagérées, et en cas de fatigue du dos, s'accroupir en pleine décontraction, le dos rond, dans une position similaire à celle du skieur en recherche de vitesse, tels sont les conseils pratiques et de bon sens que l'on peut donner aux innombrables personnes qui souffrent du dos.

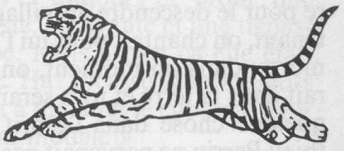
Les médicaments

Et le traitement médicamenteux? Il ne sera envisagé que comme complément sauf dans les cas de poussées aiguës où il sera la règle ou lorsque la symptomatologie douloureuse est résistante aux mesures de physiothérapie. Les médicaments de base sont d'une part les analgésiques, autrement dit les anti-douleurs et d'autre part les anti-inflammatoires. Parmi les analgésiques, les plus courants sont l'aspirine et le paracétamol. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens, c'est-à-dire qui ne contiennent pas de cortisone, sont très nombreux et d'efficacité comparable. Tous ces médicaments ont des effets secondaires, surtout au niveau de l'estomac où ils peuvent favoriser le développement ou réactiver un ulcère gastro-duodénal. Ils provoquent également des réactions allergiques, des vertiges. La cortisone n'est utilisée qu'exceptionnellement et pendant des laps de temps très courts.

Lorsqu'une hernie discale provoque des lombalgies rebelles ou une sciatique avec troubles neurologiques dans les membres inférieurs, la cure chirurgicale de cette hernie reste le dernier recours dans une situation où les possibilités des traitements médicaux sont dépassées.

Et n'oublions pas que pour obtenir un résultat, le psychisme joue un rôle fondamental. Un comportement de type névrotique ou neurasthénique est souvent source de contractures et de vices posturaux qui, dans un cercle vicieux, entretiennent des dorsalgies et même les rendent rebelles au traitement pourtant bien conduit.

Comme quoi, il faut toujours conserver une attitude positive face aux inconvénients d'une atteinte chronique et définitive du rachis.

Dr M. M.

fortes
Contre les douleurs
prenez donc: Le Baume du Tigre
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.