Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 3

Artikel: "Plein le dos" du mal de dos!
Autor: Roux, Etienne / Prélaz, Catherine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826050

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Plein le dos» DU MAL DE DOS!

Les problèmes de dos nous concernent tous. Près de neuf adultes sur dix se plaignent au moins une fois dans leur vie de telles douleurs, alors que 30 à 40% de la population souffre du dos fréquemment, voire de manière chronique. L'expression «mal de dos, mal du siècle» n'est donc pas usurpée.

S'il n'y a pas d'âge pour avoir mal au dos, il est pourtant évident que notre colonne vertébrale s'use avec les années. Sous l'effet de l'arthrose, les douleurs dorsales sont de plus en plus susceptibles d'apparaître, voire de s'installer. Mais c'est tout au long de la vie que certaines activités très physiques, des faux mouvements, des postures inadaptées, des traumatismes divers peuvent provoquer des douleurs plus ou moins aiguës, plus ou moins durables. Et notre mode de vie de plus en plus sédentaire n'arrange rien: faiblesses musculaires, douleurs dues à de trop longues périodes d'immobilité dans des positions souvent inappropriées pour notre colonne vertébrale.

Pour remédier aux problèmes de dos, la médecine n'offre guère de remèdes miracles – même si, dans certains cas, des interventions chirurgicales peuvent se révéler nécessaires et bénéfiques. Soigner son dos, c'est adopter une hygiène de vie au quotidien, le cas échéant en partenariat avec un spécialiste. Depuis une vingtaine d'années, depuis que les fameuses écoles du dos ont commencé à s'implanter en Europe après s'être développées outre-Atlantique, le Dr Etienne Roux, président de la Ligue genevoise contre le rhumatisme, a choisi de se consacrer à ce problème endémique.

– Selon vous, pourquoi dit-on que le mal de dos est le mal du siècle?

Dr Etienne Roux: Concernant les problèmes de dos, il est exact que l'on parle d'épidémie, car de plus de plus de gens s'en plaignent. La reconnaissance et la médiatisation de ce problème vont de pair avec nos exigences en matière de qualité de vie. Chacun de nous veut être au top niveau et nous acceptons de plus en plus mal la douleur. Par le passé, lorsqu'on avait mal au dos, on l'associait notamment à un état de fatigue, et on se reposait. Aujourd'hui, on n'a plus le temps, il faut que cela passe tout de suite! Par ailleurs, le mal de dos a véritablement des répercussions sociales. Preu-

ve en est l'explosion des coûts de l'assurance invalidité – dont les principales causes sont des problèmes d'ordre musculo-squelettique, ou psychiatrique. Prenez un maçon dans une entreprise de construction. Par le passé, après des décennies d'un travail physiquement très pénible, son entreprise lui trouvait une activité moins éprouvante. Aujourd'hui, ça passe ou ça casse. Et si ça casse, il perd son travail.

– Les plaintes pour maux de dos sont extrêmement fréquentes. Le vieillissement de la population en est-il une des raisons principales?

– Il est certain que ces douleurs, souvent liées à l'arthrose, peuvent être dues à l'âge, à une usure de notre colonne vertébrale. Et puis, nous y sommes plus attentifs, plus sensibles, tout en menant paradoxalement un mode de vie qui peut expliquer en partie ces problèmes de dos, en particulier la sédentarité et le manque d'exercice.

– Avoir mal au dos, qu'est-ce que cela signifie?

– Il s'agit d'un problème extrêmement difficile à définir, malgré sa fréquence. Les patients consultent un médecin avec des plaintes douloureuses, en considérant cela comme un diagnostic, ce qui est une erreur de néophyte. La douleur est un symptôme, reste à en déterminer l'origine. Et il faut bien dire que souvent, cette recherche s'apparente à une véritable quête du Graal.

– En d'autres termes, peut-on dire qu'il est souvent impossible de trouver la cause précise d'un mal de dos?

– Dans certains cas, peu fréquents, les maux de dos peuvent avoir une cause inflammatoire ou, encore plus rare, infectieuse. Avec quelques examens de laboratoire, ces situations sont identifiées assez facilement. Mais dans 90% des cas, il s'agit de causes mécaniques, qui peuvent être très variées, et par conséquent très difficiles à déterminer.

– Que faites-vous lorsque vous recevez pour la première fois un patient souffrant du dos?

– Dans un premier temps, il s'agit d'éliminer la possibilité d'un mal inflammatoire ou infectieux. Si nous sommes en présence d'un mal de dos avec une cause mécanique, c'est l'histoire de la personne qui pourra nous guider. Depuis quand a-t-elle mal? A-t-elle subi un traumatisme – chute, accident – qui pourrait expliquer cette douleur? A ce stade, la qualité de la relation thérapeutique est essentielle. Dans des situations médicales où la douleur est le principal symptôme et le diagnostic difficile, parfois impossible, il doit se développer un vrai partenariat entre le médecin et son patient. Des examens radiologiques peuvent nous aider à trouver la cause de cette douleur, mais le plus souvent ils permettent surtout de rassurer le patient. Il y a en général un important décalage entre ce que dévoile une image et la réalité clinique. Une radiographie peut montrer une arthrose importante chez une personne qui ne souffre pas, ou au contraire révéler une anatomie tout à fait normale, ce qui n'empêche pas le patient de souffrir véritablement.

– Cela signifie-t-il que les maux de dos ont une réalité toute subjective?

– Je ne remets jamais en doute la parole d'un patient qui déclare souffrir. Il est vrai cependant que la douleur est une affaire individuelle, et qu'elle n'est pas mesurable. Dans certains cas, des douleurs aiguës sont associées à des symptômes fonctionnels, lorsqu'une personne s'est par exemple bloqué le dos en faisant un faux mouvement ou une chute violente. Dans de tels cas, la situation s'améliore en quelques semaines, souvent sans séquelles. Il en va autrement dans le cas de douleurs plus lancinantes, souvent récidivantes, au point de devenir chroniques.

– Que peut-on faire pour soulager des maux de dos qui s'installent et qui durent?

– Il est d'autant plus important, alors, de prendre en compte toute l'histoire de la personne, son contexte familial, social, voire professionnel si elle travaille encore. Plus une souffrance dure – et cela d'autant plus lorsqu'on ne parvient pas à en identifier la cause précise – plus elle risque de s'accompagner de facteurs psychologiques. Certaines expressions nées de la sagesse populaire en disent long: «En avoir plein le dos», «Tout porter sur son dos».

Dans certaines situations, c'est-à-dire en cas d'atteinte neurologique, une opération peut s'imposer. Le plus souvent, un traitement médicamenteux, sous forme d'analgésiques, apportera un soulagement, suivi de quelques séances de physiothérapie: passive dans un premier temps – pour relâcher la musculature et redonner une meilleure mobilité aux différents segments de la colonne vertébrale – puis active, sous forme d'exercices appropriés, permettant de maintenir une certaine souplesse, de retrouver un peu de force, de mieux contrôler ses mouvements.

– La lutte contre le mal de dos est-elle avant tout une affaire d'hygiène de vie et d'habitudes à changer?

– Depuis une vingtaine d'année, les écoles du dos s'efforcent d'expliquer au grand public comment est constitué notre dos, comment il fonctionne, quels mécanismes d'effort il subit selon les mouvements et les charges qu'on lui impose. Cela doit permettre de mieux adapter sa gestuelle au quotidien afin de préserver autant que possible notre colonne vertébrale. Certains cours de gymnastique sont également tout à fait conseillés. Même pour une personne âgée, il est toujours possible de remuscler, retonifier son dos, et de modifier ses habitudes quant aux façons que nous avons de nous tenir et de nous installer, que ce soit en position debout, assise ou couchée. Il est utile également de mieux s'observer soi-même, on trouve parfois instinctivement le mouvement ou la position qui va nous soulager... et parfois même quelles habitudes inadéquates sont à l'origine de notre mal de dos.

Propos recueillis par Catherine Prélaz

Hernie, lumbago et sciatique

Une hernie discale lombaire entraîne parfois des douleurs qui sont de deux types. Si le noyau du disque se déplace et irrite le ligament sans toucher les nerfs, la douleur est dans le bas du dos. C'est une forme de lumbago. Si lors de son déplacement le noyau irrite le ligament et comprime en plus un nerf, cette compression provoque alors des douleurs dans la jambe, accompagnées parfois d'une faiblesse de certains muscles. C'est une sciatique.

Une instabilité, une usure ou une entorse des articulations postérieures peuvent entraîner des douleurs dans le bas du dos – lumbago – ou dans les jambes – sciatalgie – bien que les nerfs ne soient pas comprimés.

(Source: «Une Histoire pour votre Dos»)