Mal de dos : quand s'inquiéter?

Autor(en): **B.S.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 83

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830689

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

Mal de dos : quand s'inquiéter ?

Même s'ils sont rarement graves, les troubles du rachis doivent être soignés, et sans tarder. Une conférence fera le point sur ces problèmes, souvent banalisés.

Tiraillements, sensation de brûlures, élancements… Qui n'a jamais ressenti ces douleurs dans le dos ? On dit souvent que c'est le fléau du siècle, et pour cause : environ 80 % de la population suisse en a déjà souffert, une fois dans sa vie ! Le mal est si répandu qu'on tend à le banaliser. Mais quand faut-il s'en inquiéter ?

Bonne nouvelle, la plupart du temps, les douleurs dorsales sont d'origine mécanique. Autrement dit, elles ne sont généralement pas provoquées par des maladies mais par des problèmes de posture ou des tensions musculaires. Ce sont des troubles musculo-squelettiques. « Notre style de vie a une grande influence sur notre dos. Les mouvements de force, les mauvaises positions au travail et le stress sont le plus souvent à l'origine de ces douleurs », constate Julien Bogousslavsky, médecin-chef en réadaptation neurologique à la Clinique Valmont, à Glion (VD).

CONSULTER SANS ATTENDRE

Ainsi, lorsque survient un blocage, si soudain et douloureux soit-il, celui-ci est rarement dû à une hernie discale, une fracture ou une inflammation d'organes internes. Fort heureusement, seules 15 % des douleurs dorsales sont dues à ces causes spécifiques, selon la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Inutile donc de vous alarmer si la douleur ne se présente qu'une fois et qu'elle disparaît le lendemain. En revanche, si le mal perdure, ou s'il irradie sur d'autres parties du corps (jambes, bras, épaules, etc.), il ne faut pas l'ignorer : « Cela signifie qu'une racine nerveuse est touchée et qu'il y a un problème dans la statique », explique Julien Bogousslavsky. Dans ces cas, le bon réflexe consiste à consulter un médecin. Et cela sans attendre, car « le problème sera plus facile à résoudre tant qu'il n'est pas trop sévère », poursuit le spécialiste.

Pas la peine cependant de vous précipiter chez un rhumatologue ou un orthopédiste pour exiger un scanner complet du dos : « Les douleurs dues à des contractures musculaires ou à des problèmes de posture ne sont généralement pas visibles par imagerie, précise Julien Bogousslavsky. Le mieux est de consulter son généraliste, qui déterminera si des examens approfondis sont nécessaires. »

SOLUTIONS PERSONNALISÉES

Côté traitements, soyez aussi rassurés ! La plupart des troubles musculo-squelettiques se soignent par des techniques de réadaptation ou de prévention, comme la physiothérapie : « Cela consiste notamment à faire des exercices de renforcement musculaire, sans douleurs, qui vont soulager le dos », relève Paulo Da Cunha, physiothérapeute responsable à la Clinique Valmont.

Les traitements invasifs, comme la chirurgie ou les injections de ciment, sont généralement prescrits dans des cas plus sérieux, et plus rares, à l'image des fractures ou des hernies discales.

Pour faire la lumière sur les divers problèmes du rachis, une conférence publique se tiendra à Lausanne, le 2 novembre. De la prévention aux divers traitements, en passant par les techniques de diagnostic, cet événement sera l'occasion de mieux connaître les différents aspects de ce mal, auquel on tourne trop souvent le dos. B.S.

«Plein le dos»: prise en charge actuelle des problèmes du rachis, le 2 novembre 2016, à 18 h 30, au Lausanne Palace. Entrée libre, sur inscription au 021 962 37 01. Plus d'infos sur http://swime.net/EDz3304gvzV