

LE LUMBAGO

Qu'est ce que le lumbago ?

Le lumbago est une lombalgie d'origine rachidienne causée par la déformation ou par des déchirures microscopiques des muscles ou des ligaments dans le dos. Plus communément appelé « tour de rein », le lumbago représente 70 à 75% des douleurs lombaires. On parle de lumbago lors de douleurs intenses ressenties dans le bas du dos survenant après un faux mouvement ou une position prolongée. Le lumbago peut être aigu et durer moins d'un mois, mais il peut aussi être chronique et durer plus de trois mois.

Quelles sont les causes du lumbago ?

Le lumbago est le plus souvent causé par un faux mouvement. Il peut également survenir à la suite d'étirements musculaires, d'une mauvaise posture prolongée, d'un effort trop brutal pour se relever, de la pratique de sport sans échauffement, d'une hernie discale ou d'une dégénérescence des articulations à la suite de microtraumatismes. Soixante dix pour cent des problèmes de dos surviennent durant des activités quotidiennes routinières.

Quels sont les symptômes du lumbago ?

Le lumbago se manifeste brusquement dans le bas du dos (au niveau des lombaires). Une douleur de type « coup de couteau » augmente au moindre mouvement, le patient est alors « bloqué » (un craquement du dos peut être entendu au moment du blocage).

Comment soigner un lumbago ?

Le lumbago se soigne généralement par du repos, des anti-inflammatoires (pour faire passer la douleur) et des séances de kinésithérapie.

Repos modéré : éviter de repos strict allongé au lit pendant une semaine, car la tonicité musculaire diminue et le soutien musculaire du rachis lombaire s'effondre. Préférer la marche quotidienne 15' dès que la douleur est contrôlée.

Traitement :

Antalgiques et anti-inflammatoires

Kinésithérapie

Renforcement de la sangle abdominale et des muscles lombaires

Correction statique

Perte de poids en cas de surpoids

Education en matière de gestes et postures et d'entretien quotidien (gymnastique et étirements à domicile).

**SUBLUXATION
CHRONIQUE**

