

LES FICHES
PÉDAGOGIQUES



FICHE 1 : LE DOS, COMMENT ÇA MARCHE ?

Le dos est très solide. Son fonctionnement lui permet de soutenir l'ensemble du corps, de protéger la moelle épinière et de bouger.

LE DOS EST COSTAUD

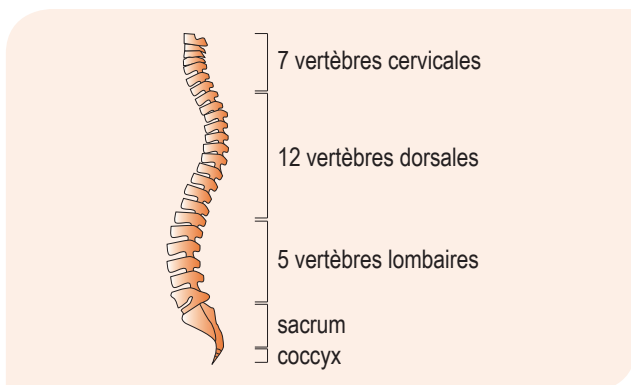
Le dos se compose d'éléments de soutien : les vertèbres.

- 7 vertèbres cervicales ;
- 12 vertèbres thoraciques ;

- 5 vertèbres lombaires.

À noter! Les lombaires sont les plus grandes vertèbres et les plus résistantes de la colonne. Elles supportent et distribuent la majeure partie du poids et des contraintes du corps, aussi bien au repos qu'en mouvement. De ce fait, c'est à ce niveau que se produit le mal de dos, la « lombalgie commune » en terme médical.

- 5 vertèbres soudées qui forment le sacrum ;
- 3 à 5 vertèbres qui composent le coccyx.



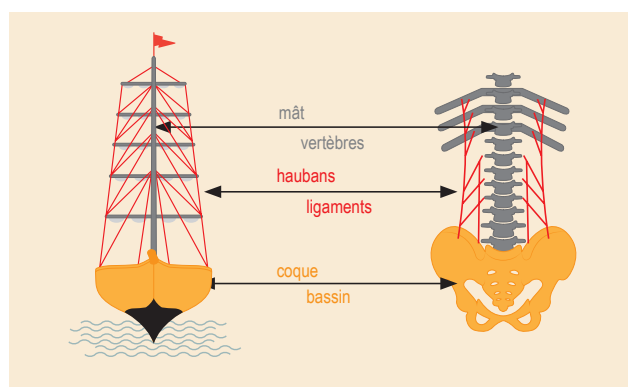
LE DOS EST MOBILE

... Mais les vertèbres ne font pas tout. Si elles sont l'armature du dos, sa solidité, le fonctionnement est principalement assuré par des ligaments, qui relient les vertèbres entre-elles, et des muscles qui permettent de faire bouger le dos et assurent sa mobilité.

La colonne vertébrale est le système musculaire et squelettique le plus complexe du corps humain.

Si notre dos était un voilier, les vertèbres en seraient le mât, les muscles et ligaments en seraient les haubans, les câbles et cordages qui assurent le soutien du mât.

La partie lombaire est soumise à la combinaison de contraintes élevées de forces et de mouvements (amplitude et vitesse). Suite à un « faux mouvement » et souvent par manque d'activité, les muscles et ligaments de la région lombaire peuvent être contractés. C'est à ce moment-là que le mal de dos apparaît : la lombalgie commune.



Cette fiche a été rédigée sur la base des documents élaborés par le groupe de travail pluridisciplinaire (livret d'information pour les professionnels de santé et brochure patients).

FICHE 2 : ITINÉRAIRE D'UN LOMBALGIQUE

Dans 90 % des cas, le mal de dos (ou « lombalgie commune ») s'arrête en moins de quatre à six semaines¹. Mais il peut arriver que celui-ci perdure. Si sa durée dépasse les 12 semaines, il risque de s'installer et de devenir « chronique ».

EN CAS DE DOULEURS LOMBAIRES, LA PREMIÈRE CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN PERMET DE POSER LE DIAGNOSTIC DE LOMBALGIE COMMUNE ET DE SOULAGER LA DOULEUR

Au cours de la première consultation, le médecin généraliste va analyser les aspects médicaux, psychologiques et sociaux de son patient. Il va vérifier que les symptômes s'apparentent bien à une lombalgie commune (drapeaux rouges) en vue d'éliminer toute autre cause, et rechercher les signes dont la présence est associé à un risque accru de passage à la chronicité (drapeaux jaunes). L'important pour le patient, c'est de conserver une activité physique supportable en termes de douleur et d'augmenter graduellement ses efforts. Aussi, des antalgiques doivent être prescrits pour soulager la douleur et favoriser le maintien de l'activité sociale et professionnelle.

À ce stade, les examens d'imagerie médicale et les séances de kinésithérapie ne sont pas nécessaires.

L'avis du Dr Marie-Hélène Certain, médecin généraliste aux Mureaux (Yvelines) :

« La réelle cause anatomique de la lombalgie importe peu. Ce qui compte c'est de soulager la douleur et d'éviter qu'elle ne s'aggrave. Contrairement à l'idée reçue, c'est à ce stade qu'il faut continuer de bouger sinon on aura encore plus mal avec des risques de récurrence. Si on ne bouge pas, on ne fait pas travailler ses muscles, ni sa ceinture lombaire, ni ses dorsaux, la douleur s'installe ».

Entre quatre et douze semaines de douleurs, la lombalgie est dénommée « subaiguë » et la kinésithérapie active prend toute sa place pour aider à reprendre ses activités.

En cas de récurrences ou de lombalgies qui durent plus de quatre semaines, la kinésithérapie active est recommandée pour le traitement de la douleur mais aussi pour apprendre les gestes à ne pas faire, mettre en place des exercices d'entretien à pratiquer seul...

L'avis du Dr Violaine Foltz, médecin rhumatologue à la Pitié-Salpêtrière (Paris) :

« Il est nécessaire d'expliquer au patient ce que l'on attend de ce type de rééducation. L'objectif est qu'il apprenne à faire des exercices avec le masseur-kinésithérapeute avec pour objectif qu'à terme il soit capable de les reproduire seul en dehors des séances ».

À partir de la 4^e/6^e premières semaines, si les douleurs persistent, le médecin peut prescrire des examens d'imagerie pour affiner son diagnostic. Il peut solliciter un avis médical spécialisé.

Le médecin traitant pourra apporter des conseils sur les mouvements les plus adaptés et aider face à la douleur.

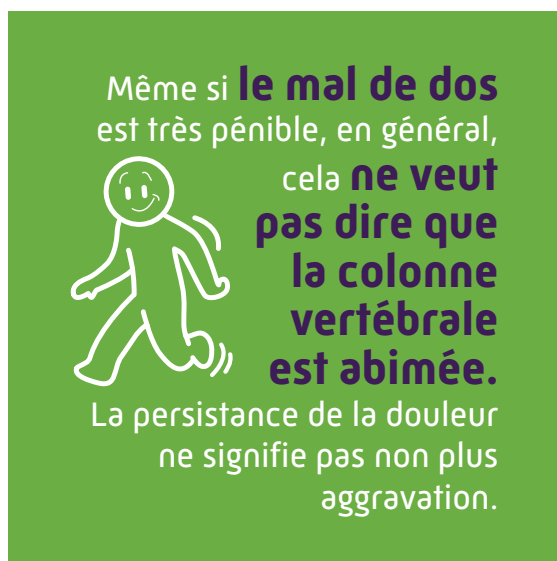
¹ « Lombalgie chronique, définition et prise en charge », La revue du praticien, vol. 58, pp. 265 –271.

LORSQUE LA LOMBALGIE DEVIENT CHRONIQUE

Grâce au traitement et au maintien en activité, la lombalgie guérit spontanément dans la très grande majorité des cas, mais des récurrences sont possibles dans les mois ou années suivants. Lorsque le mal persiste au-delà de trois mois (douze semaines), une prise en charge spécifique est nécessaire.

Chez certaines personnes, la perte de mobilité peut les plonger dans un état anxio-dépressif limitant leurs activités quotidiennes et augmentant l'intensité de la douleur ressentie.

Dans ces cas, le médecin généraliste pourra orienter son patient vers des centres experts pluridisciplinaires, notamment pour la prise en charge de la douleur et la rééducation fonctionnelle.



FICHE 3 : LES BONS MOUVEMENTS POUR PRÉSERVER SON DOS

MAL DE DOS? LE BON TRAITEMENT, C'EST LE MOUVEMENT

L'activité physique permet de faire bouger le dos en étirant et en renforçant les muscles, en stimulant les articulations, tout en empêchant certaines parties de se bloquer. Elle permet également l'amélioration de la condition physique générale.

L'activité physique au cœur du traitement. Le médecin généraliste pourra aider son patient à définir les bons mouvements, ceux qui conviennent et au bon rythme. Il est essentiel que les patients adhèrent à cette rééducation afin qu'elle soit pratiquée dans la durée. L'objectif est de bouger progressivement et d'améliorer régulièrement son niveau d'activité.

Le véritable ennemi du dos, c'est le repos. Le mal de dos peut être très douloureux, mais il n'existe pas de lien entre l'intensité des douleurs et leur gravité. Il ne faut donc pas que la crainte de la douleur entraîne la peur de bouger. Il est essentiel de reprendre une activité normale dès que possible pour favoriser la guérison.

Le repos n'est pas une solution thérapeutique : cette inactivité risque à long terme de laisser persister les douleurs. C'est le mouvement qui soigne, car c'est par le mouvement que les muscles s'entretiennent.

Agir sur la douleur. Pour soulager, le médecin généraliste doit prescrire des antalgiques ou des anti-inflammatoires. L'objectif est de limiter ou supprimer la douleur pour assurer le maintien d'une activité.

PRÉVENIR LA LOMBALGIE ET ÉVITER SON RETOUR

Une affaire de posture à la maison et au travail. Pour prévenir le mal de dos, il est indispensable de changer régulièrement de position, de se lever, de marcher et de s'étirer... Il est également possible de réapprendre à bien faire quelques gestes de tous les jours.



Apprendre à s'asseoir et être bien assis

Pour s'asseoir, il faut prendre appui sur les accoudoirs ou sur les cuisses avec les deux mains. Une fois assis, le dos doit reposer sur un dossier et les pieds sur le sol ou un repose-pied.



Attraper ou ramasser un objet

Se positionner face à l'objet que l'on veut prendre, s'accroupir pour l'attraper sans risque puis se redresser à l'aide des jambes. Il ne faut surtout pas se pencher jusqu'à terre !



Porter une charge, faire ses courses

Lors des courses, porter un sac dans chaque main pour répartir la charge.

S'habiller. Pour enfiler un pantalon ou mettre des chaussures, s'asseoir au lieu d'être en équilibre sur un pied.

Faire le ménage ou entretenir son jardin. Pour passer le balai, l'aspirateur, bêcher dans le jardin... se mettre en « fente avant ». C'est-à-dire un pied devant l'autre, la jambe avant légèrement pliée et la jambe arrière tendue.

L'avis de Xavier Dufour, masseur-kinésithérapeute à Paris :

« Au bureau, on peut soulager son dos en se levant au minimum toutes les deux heures. Placer la photocopieuse à une certaine distance de son bureau ou converser au téléphone en marchant plutôt qu'assis sont, par exemple, des habitudes faciles à prendre ».

LE SPORT, LE PARTENAIRE SANTÉ DU DOS

La plupart des sports sont bénéfiques si on les pratique dans de bonnes conditions. L'absence d'activité est à l'origine de la plupart des maux du dos, car elle entraîne un affaiblissement des muscles en général, ceux qui maintiennent le dos en particulier. La plupart du temps, les douleurs du dos proviennent des muscles, ligaments et articulations du dos qui ne sont plus assez habitués à bouger et se « fatiguent » donc rapidement.

L'avis de Xavier Dufour, masseur-kinésithérapeute à Paris :

« L'activité physique ne se traduit pas nécessairement par le sport intensif. Il existe de nombreuses activités que l'on peut pratiquer quotidiennement et qui sont bénéfiques pour prévenir le mal de dos. Marcher à pied ou emprunter les escaliers par exemple contribue à maintenir une certaine souplesse du dos et à se muscler ».

Exercice de relaxation

Étendu, le dos bien plaqué au sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, les mains croisées derrière la tête.



Exercice d'assouplissement



Agenouillé, assis sur les talons, le dos enroulé, le front contre le sol et encadré par les coudes, les avant-bras reposant au sol.

Exercice d'étirement

À quatre pattes, creusez le dos en relevant la tête sur une inspiration. Ensuite, arrondissez le dos en soufflant et en regardant vos genoux. Alternez ces deux positions d'étirement du dos autant de fois que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous en ressentiez les bienfaits.



Exercice d'étirement et de renforcement musculaire



Sur un tapis, allongé sur le dos, les jambes fléchies, les pieds à plat sur le sol, les bras croisés derrière la tête. Ramener les genoux vers les épaules en soufflant. Les mains ne poussent pas la tête en avant, le dos reste collé au sol. Maintenir la position 6 secondes et alterner avec 6 secondes de repos.

FICHE 4 : L'APPLICATION ACTIV'DOS, LE PARTENAIRE MOUVEMENT

Aujourd'hui, qui dit mal de dos, lumbago, lombalgie... dit activité et mouvement. Pour accompagner la personne au quotidien, chez elle, sur son lieu de travail, en déplacement et lorsque cela fait mal, l'application mobile Activ'Dos est le partenaire indispensable pour mieux gérer le mal de dos.

POUR ACCOMPAGNER TOUTES LES PERSONNES (LOMBALGIQUES OU NON)



Disponible gratuitement pour les smartphones sous iOS (Apple) ou Android (Samsung...), l'application est téléchargeable depuis l'App Store et Google play. L'application Activ'Dos est un véritable partenaire pour prévenir le mal de dos mais également agir si la douleur survient.

Intuitive, l'application Activ'Dos regroupe trois grandes fonctionnalités :

1. Très pédagogique, la première partie permet de mieux connaître le dos et la lombalgie à travers de l'information et des quiz. Le tennis est-il un sport adapté lorsque l'on a mal au dos ? Repasser le linge en étant assis est-il recommandé ?
2. La deuxième permet d'avoir un éducateur physique dans le téléphone et de découvrir des exercices de relaxation et de musculation à réaliser au bureau, ou à la maison, mais aussi les bons gestes du quotidien : porter un sac, soulever un poids... Le tout étant présenté à travers des vidéos et des animations, pour prévenir le mal de dos et lutter contre.
3. Enfin, la troisième fonction propose un suivi d'activité et de la douleur.

ACTIV'DOS, UN COACH DANS LE SMARTPHONE

Véritable coach, l'application Activ'Dos propose de suivre l'activité et encourage à maintenir et développer celle-ci. Comment ? Tout simplement en adressant des messages sur le téléphone mobile ou dans l'application.

Certains messages rappelleront d'utiliser Activ'Dos. Mais surtout, ils permettront de se souvenir des séances d'exercices programmées et délivreront des conseils en fonction des jours et des mois dans l'année : « Bientôt les vacances et un long trajet assis sans bouger vous attend ? Profitez-en pour faire quelques exercices et commencer les vacances sans mal de dos ! ».

L'application Activ'Dos c'est aussi le coach qui félicite lors de la réalisation de séance d'exercices programmée ou quand deux séances sont réalisées durant la même semaine.



