
Le lumbago

Qu'est-ce qu'un lumbago?

Tout d'abord, il faut savoir que le lumbago n'est pas une maladie mais un symptôme. Il s'agit d'une contracture douloureuse qui peut être très intense au niveau de la région lombaire c'est à dire du bas du dos. Cette douleur apparaît brutalement, le plus souvent suite à un mouvement anodin : effort pour se relever , port de charge avec le dos courbé, mouvement avec rotation des épaules... mais parfois elle peut même apparaître lors d'un effort de toux. Cette douleur s'accompagne souvent d'un blocage et peut entraîner une impossibilité de mouvement nécessitant l'arrêt de toute activité voir le repos complet.

La douleur est le seul symptôme. Si en revanche d'autres signes apparaissent aussi brutalement en même temps que le lumbago, (douleur poitrine, bras gauche, mâchoire...) consulter votre médecin rapidement.

La douleur dure en général quelques jours mais le risque de récurrence est assez important.

Dans certains cas, le lumbago peut aussi s'accompagner d'une douleur qui descend dans un des membres inférieurs, il s'agit d'une lombosciatique. Je vous renvoie à mon article sur la sciatique pour plus d'informations.

Quelles peuvent être les causes du lumbago?

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de cette douleur :

- Déformation vertébrale de type scoliose
- Une entorse vertébrale au niveau lombaire
- Hernie discale
- Troubles digestifs et tensions présentes au niveau de l'appareil digestifs
- Cicatrices
- Manque de mobilité (du bassin, de la colonne par exemples)
- Une asymétrie du bassin ou une différence de longueur de jambe
- Un trouble de la posture

Liste non exhaustive, pour plus d'information veuillez vous rapporter de votre ostéopathe.

Traitement et prise en charge

Le traitement dépend de la cause. En cas de récurrences, cette dernière sera recherchée par votre médecin. Ce dernier pourra vous prescrire un traitement antalgique voire des anti inflammatoires et s'il le juge nécessaire des examens complémentaires.

L'ostéopathe peut intervenir en phase aiguë si besoin (lors de la douleur intense) pour aider à soulager le patient et récupérer un peu de mobilité par des manipulations douces. Quand la douleur aura diminuée, l'ostéopathe s'assurera que tout votre corps soit mobile et équilibré afin de diminuer les tensions musculaires à l'origine du lumbago. De cette manière on pourra limiter le nombre et la fréquence des récurrences.

Pour les cas chroniques ou récidivants, la kinésithérapie couplée à la prise en charge ostéopathique pourra aider à récupérer et prévenir aussi le risque de rechute.

A noter : on ne vous conseillera pas forcément de ne pas bouger, au contraire on aura tendance à vous conseiller de garder quand même une certaine activité.

Quelques conseils

- Si la douleur est trop intense ou accompagnée d'autres signes, consulter votre médecin qui s'assurera du diagnostic et vous donnera un traitement adapté.
- Consultez en parallèle votre ostéopathe afin de soulager la douleur et d'éviter les récurrences.
- Eviter lors de la crise de vous pencher en avant
- Faites attention à votre position pour porter des charges : jambes pliées et dos droit, on se relève ne poussant sur les jambes et non en tirant sur le dos!
- Appliquer du chaud sur la zone si cela soulage (bouillotte, serviette éponge humide passée au micro-onde...)
- Appliquer localement une crème chauffante naturelle (prenez conseil auprès de votre pharmacien) ou celle prescrite par votre médecin.
- La ceinture lombaire est à utiliser avec précautions. Il ne faut pas l'utiliser pas de manière prolongée afin d'éviter la fonte musculaire.

©Droits d'auteur. Tous droits réservés.