



Lombalgie / Sciatique

Le traitement, c'est le mouvement



Quels sont les objectifs du traitement ?

Le traitement du mal de dos répond à un triple objectif:

- 1/ **Soulager la douleur**: tous les moyens sont bons (chaleur, auto-étirements, médicaments).
- 2/ **Renforcer les muscles du dos**, c'est pourquoi il faut maintenir un maximum d'activité. Il est important de rester actif, de bouger pour avoir moins mal.
- 3/ **Limiter le nombre de rechutes**. Si, dans la majorité des cas, la lombalgie évolue vers la guérison sans séquelle, il est néanmoins possible que la douleur revienne: c'est la rechute. Pour l'éviter, débiter ou poursuivre une activité physique est un excellent moyen.

Comment bouger quand j'ai mal ?

L'activité physique développe les muscles, renforce les os et maintient en forme.

Toutes les activités physiques sont permises. L'essentiel est de trouver celles qui vous plaisent afin de les pratiquer dans la durée.

- **Adapter et poursuivre ses activités habituelles**, à la maison comme au travail, pour bénéficier d'une meilleure évolution. **La sédentarité et le repos peuvent au contraire entretenir le mal de dos**. L'arrêt des activités, y compris professionnelles, n'est pas une solution.
- **Maintenir ou reprendre une activité physique dès que possible**. Bien qu'il ne soit pas facile de pratiquer une activité physique en période douloureuse, il est important de conserver une activité physique supportable en terme de douleur et d'augmenter progressivement son intensité.

L'important est d'être régulier et de persévérer.

Et si j'ai peur de bouger ?

La crainte de la douleur et la peur de bouger retardent la guérison.

L'inactivité physique entraîne une augmentation de la raideur et affaiblit les muscles, ce qui augmente la douleur.

Rester actif, malgré la douleur, permet de récupérer mieux et plus vite, et diminue le risque de rechute.

Comment éviter l'aggravation de la douleur et les rechutes ?

Il est important d'entretenir votre santé et la santé de votre dos en changeant quelques habitudes.

- **Entretenir la musculature des ceintures abdominale et lombaire** par la pratique d'une activité physique régulière.
- En cas de surpoids, apporter une attention particulière à son alimentation.
- **Adapter son environnement**: régler la hauteur du siège en position assise, placer un appui au creux du dos, régler le siège de sa voiture, se lever et s'étirer régulièrement.
- Lors du port d'une charge, **plier les genoux** et maintenir le poids près du corps.

Quelques exercices pour commencer le traitement de la douleur, la rééducation du dos et l'entretien musculaire

➤ Exercice de relaxation

Etendu(e), le dos bien plaqué sur le sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, les mains croisées derrière la tête.



Respirez profondément avec le ventre, en essayant de coller le dos au sol en expirant.

➤ Exercice d'assouplissement



Assis(e) sur les talons, enroulez le dos, pour poser le front contre le sol, encadré par les coudes, les avant-bras reposant au sol.

➤ Exercice d'étirement

A quatre pattes, en inspirant profondément, creusez le dos en relevant la tête. Puis, en expirant profondément, arrondissez le dos, comme pour regarder vos genoux.



Altermes ces 2 positions d'étirement du dos autant que vous le souhaitez, rythmées par votre respiration.

➤ Exercices de renforcement musculaire

Allongé(e) sur le dos, les jambes fléchies, pieds bien à plat sur le sol, bras croisés derrière la tête.



* Ramenez les genoux vers les épaules en soufflant. Les mains ne poussent pas la tête en avant, le dos reste collé au sol. Maintenez la position 6 secondes, et relâchez en expirant. Altermes avec 6 secondes de repos.

* Levez le bassin vers le haut pour faire le pont, en serrant bien les fesses et en rentrant bien le ventre, comme si vous vouliez coller votre nombril contre vos vertèbres. Maintenez la position 6 secondes, et relâchez en expirant. Altermes avec 6 secondes de repos.

Le Médecin et le Kinésithérapeute sont là pour vous accompagner, n'hésitez pas à leur demander conseil.