

# Déformations de la colonne vertébrale : ce que je dois savoir

**Dr Bertrand Tamalet Médecine Physique - Traumatologie du sport**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/drbertrandtamalet](http://www.docvadis.fr/drbertrandtamalet)



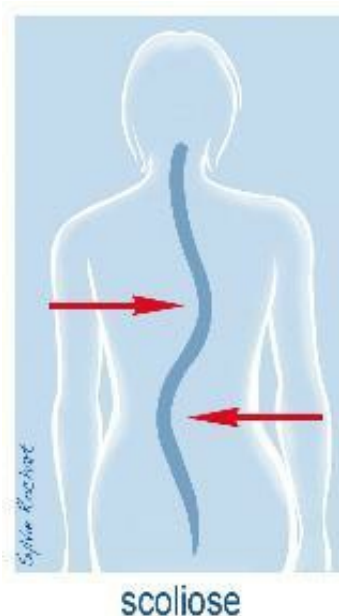
Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

**La colonne vertébrale est constituée de 33 vertèbres s'étendant de la base du crâne jusqu'au bassin. Elle a des courbures naturelles qui forment le dessin du dos de profil. Certaines courbures sont accentuées ou anormales, d'avant en arrière (convexes ou concaves) ou latéralement (dessinant un S).**

## Qu'est-ce qu'une scoliose ?

Normalement, la colonne vertébrale est droite, lorsqu'on regarde le dos (une ligne droite en i). Une scoliose est une déformation latérale de la colonne, de la droite vers la gauche, remarquable en position debout. Elle peut être détectée de face en constatant une épaule plus haute que l'autre. La scoliose survient souvent pendant l'enfance ou l'adolescence. Elle peut être due à une malformation d'une ou de plusieurs vertèbres, à l'inégalité de longueur des jambes, ou encore survenir sans cause décelable. Selon la zone de la colonne touchée par la scoliose, cette torsion peut entraîner alors une déformation du thorax, de l'abdomen ou du bassin.



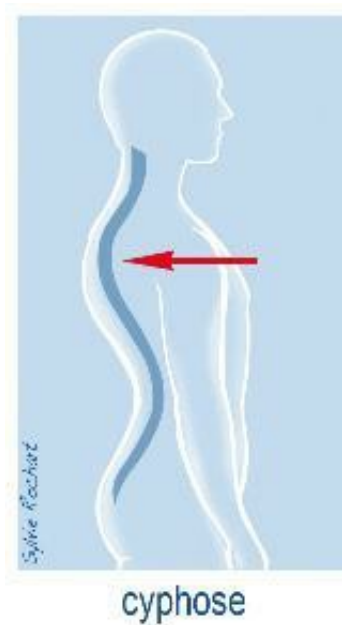
*Poulet aux arachides (recette diététique)*

## **Que peut-on faire en cas de scoliose ?**

Différents traitements peuvent être proposés en fonction de la cause de la scoliose, de son importance, de son évolution prévisible ou encore de l'âge. La kinésithérapie peut être envisagée. Elle permet non seulement de diminuer la déformation, mais vous apprend aussi à adopter les bonnes postures pour qu'elle ne réapparaisse pas. Un traitement orthopédique, avec notamment le port d'un corset, peut aussi vous être conseillé. La chirurgie peut également être proposée, très rarement, et notamment pour les formes les plus graves ou celles prises en charge trop tardivement.

## **Qu'est-ce qu'une cyphose ?**

Une cyphose est une déformation du haut de la colonne qui se traduit par un dos voûté ou « rond ». Lorsqu'elle est sévère, on parle d'hypercyphose donnant lieu à une véritable bosse dans le dos. Elle touche plus fréquemment les garçons. Être mal assis à son bureau ou porter un cartable trop lourd favorise la cyphose. La pratique d'un sport et la rééducation, voire le port d'un corset peuvent traiter ce problème.

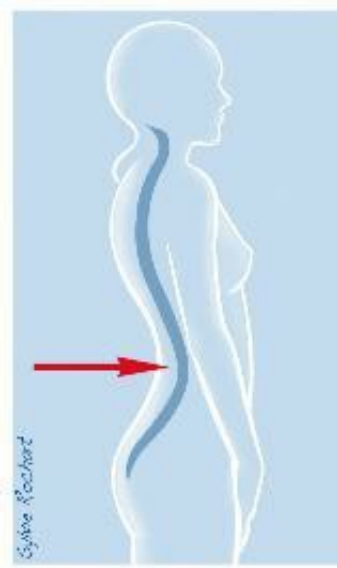


*Poulet aux arachides (recette diététique)*

## **Qu'est-ce qu'une lordose ?**

La lordose est la courbure lombaire, c'est-à-dire du bas du dos. Lorsqu'elle est excessive, on parle d'hyperlordose. Elle peut être constitutionnelle ou compenser un dos rond. Elle peut apparaître au fil du temps quand les muscles abdominaux perdent de leur tonicité ou que le ventre devient plus proéminent. Régime, sport et rééducation permettent de la traiter.

Il est important de surveiller régulièrement le dos de vos enfants et de vos adolescents. Il est conseillé de consulter, même si la déformation vous semble mineure. Tant que la croissance n'est pas terminée, cette déformation peut s'aggraver. Mais surtout, un traitement est toujours possible (rééducation, mesures orthopédiques).



lordose

*Poulet aux arachides (recette diététique)*