

J'ai mal au dos de façon chronique

Le site du Docteur Magali Budai-Garnier

Adresse du site : www.docvadis.fr/magali-garnier-budai



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

Le plus souvent, un mal de dos évolue favorablement en moins de 2 mois. Parfois, il persiste plus de trois mois, ou réapparaît souvent : il devient alors chronique. Une prise en charge adaptée est nécessaire pour améliorer cette situation.

Qu'est-ce qu'une lombalgie chronique a de particulier ?

Dans 1 cas sur 4, le mal de dos persiste au-delà de 3 mois. A ce stade, on estime qu'il ne s'agit plus d'une douleur ponctuelle, mais d'un problème chronique. La cause et le traitement sont différents du classique « tour de reins ».

Comment un mal de dos peut-il s'installer ?

Lors d'un faux mouvement, une lésion (contracture) peut apparaître. Elle a pour conséquence une douleur qui disparaît une fois cette lésion réparée.

Lorsque la douleur persiste, c'est qu'il y a d'autres raisons. Il faut alors rechercher dans :

- les habitudes de vie : activités, marche, lit (position couchée), fauteuil ou canapé (positions assises).
- le type de travail : port de charges lourdes dans les métiers du bâtiment, les représentants qui passent de longues heures au volant, la station debout dans des métiers comme la coiffure, la vente, etc.
- l'environnement au travail : l'insatisfaction au travail, les contraintes de la hiérarchie, le stress, les changements de poste...
- les difficultés personnelles : conjugales, économiques...

- la santé : troubles du sommeil, nervosité, anxiété, tension, autres problèmes de santé (maladie)...

Que faire pour stopper mon mal de dos ?

Contrairement à une idée reçue, il faut savoir que le repos est déconseillé, car il participe à l'entretien de la douleur.

Il est donc nécessaire que vous poursuiviez, dans la mesure du possible, votre travail. En revanche, il est nécessaire d'identifier rapidement la cause de la douleur et de tenter d'y remédier. Des études ont montré qu'un simple aménagement du poste de travail peu ergonomique pouvait mettre fin à cette lombalgie chronique.

C'est le médecin traitant en relation avec le médecin du travail qui motivera la demande de cet aménagement du poste de travail, ou une éventuelle mutation dans un autre secteur où le travail est moins pénible. Un dossier COTOREP pour permettre de reconnaître votre handicap à ce poste de travail pourrait même être proposé.

Puis-je prendre des médicaments contre la douleur ?

Oui. Des médicaments contre la douleur et les contractures musculaires peuvent vous soulager. Attention, ne prenez que ceux qui vous ont été prescrits pour ce mal de dos.

Puis-je porter une ceinture lombaire ?

Le port d'une ceinture lombaire peut améliorer votre confort, mais elle n'empêche pas la réapparition de la douleur. Elle a un rôle d'apprentissage des bonnes postures. Elle peut cependant vous donner une fausse sensation de sécurité et vous pousser à faire des gestes nocifs pour votre dos.

Dois-je arrêter le sport ?

Non. Il est conseillé de pratiquer une activité sportive pour muscler votre dos et limiter le risque de réapparition de la douleur. Il est préférable de choisir un sport doux tel que la natation, le vélo, la marche ou la gymnastique dans une structure adaptée. Rappelez-vous que, quelles que soient l'activité physique et l'intensité avec laquelle vous la pratiquez, il est nécessaire de bien vous échauffer avant.

Y a-t-il des gestes à éviter ?

Abstenez-vous de toute activité vous obligeant à vous pencher ou à vous tourner fréquemment. N'hésitez pas à demander un réaménagement de votre bureau ou de votre poste de travail.

Évitez la conduite automobile sur de longues périodes. Si vous devez rester assis longtemps (en voiture, dans le train ou l'avion, devant la télévision...), calez bien votre dos à l'aide d'un coussin. Préférez les sièges droits aux canapés moelleux.

Surveillez votre posture lorsque vous soulevez un objet lourd : pliez les jambes et relevez-vous avec le dos bien droit.

Si vous avez le choix, préférez les sacs à porter en bandoulière plutôt qu'à bout de bras, sinon répartissez équitablement la charge entre les deux bras. Pensez aux sacs, chariots et valises à roulettes.

L'activité professionnelle est bien souvent en cause dans la persistance d'un mal de dos.

Le repos strict n'est souvent pas la bonne solution. Un réaménagement du poste de travail et une surveillance des gestes du quotidien s'impose. Pour vous aider à bien les réaliser, il existe des écoles du dos dont le but est de vous reconditionner à l'effort.