

Je souffre d'un lumbago

Dr Bertrand Tamalet Médecine Physique - Traumatologie du sport

Adresse du site : www.docvadis.fr/drbertrandtamalet



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

Le lumbago survient en général après un faux mouvement. Des mesures simples doivent être mises en place pour soulager les douleurs et éviter les complications.

Pourquoi se fait-on un lumbago ?

Le lumbago, que l'on appelle encore tour de reins, est une douleur apparaissant brutalement au niveau lombaire, c'est-à-dire dans le bas du dos. Elle empêche tout mouvement à ce niveau.

Le lumbago peut survenir après un faux mouvement, lorsqu'on soulève un objet lourd sans plier les genoux, lors d'un effort brusque, en pratiquant un sport sans échauffement...

Il résulte d'une contracture réflexe d'un muscle situé dans le bas du dos. Celle-ci est liée à une souffrance d'un disque vertébral, coussin cartilagineux qui s'intercale entre les vertèbres pour jouer, au niveau de la colonne vertébrale, un rôle d'amortisseur.

N'y a-t-il que les médicaments pour soulager la douleur ?

Parfois, la douleur est tellement intense que le repos strict est indispensable pendant environ 48 heures, de préférence sur un matelas ferme, sans oreiller ni traversin sous la tête, avec les jambes à moitié pliées.

Le plus souvent, les activités peuvent être maintenues (en dehors des efforts de soulèvement).

Les traitements anti-inflammatoires, les antalgiques et les décontractants permettent de soulager la douleur, de réduire l'inflammation et de décontracter les muscles du bas du dos.

En dehors de la simple physiothérapie, il n'y a pas d'indication à la rééducation en période aiguë.

Dans un second temps, la rééducation permettra de vous apprendre à éviter les mouvements à risque.

Peut-on éviter une nouvelle crise ?

Ce qui n'est, au départ, qu'un épisode ponctuel peut perdurer et engendrer une atteinte chronique.

Pour éviter ces complications, il est nécessaire d'apprendre à ménager votre dos. Vous devez, par exemple, penser à plier les jambes pour soulever une charge ou vous lever de votre lit en vous roulant sur le côté plutôt que de vous lever d'un bond.

Le lumbago est le plus souvent d'évolution favorable sous traitement médical, parfois associé au repos strict. Un apprentissage des règles d'hygiène du dos peut être nécessaire pour éviter la récurrence. Il peut parfois précéder une authentique sciatique...