



La prévention des maux de dos

Oui, c'est possible ! Quatre-vingt pourcent (80%) de la population souffrira au moins d'un épisode de mal de dos au cours de leur vie. Même si la grande majorité des douleurs disparaissent dès le premier mois (80%), les lésions au dos représentent plus de 2 millions de jour de travail perdus chaque année au Québec.

La Commission de la Santé et Sécurité au Travail (CSST) dépense près de 200 millions de dollars par année en coût direct associés aux lombalgies, ceci sans compter les coûts indirects. Les causes des lombalgies sont nombreuses, mais les blessures les plus fréquentes sont les entorses, déchirures et foulures qui représentent 87,8 % des lésions recensées parmi les groupes professionnels les plus à risque. Mentionnons que ces lésions peuvent être prévenues.

De nombreuses études ont été réalisées, pour essayer de comprendre les causes des maux de dos et essayer de les prévenir. Plusieurs d'entre vous ont sûrement déjà entendu dire qu'on a besoin de travailler les abdominaux lorsqu'on a mal au dos. Ce n'est pas faux, mais pas absolument vrai. Il est vrai qu'une musculature abdominale adéquate aide à réduire les risques de lombalgie. Il a toutefois été fortement démontré que l'endurance des muscles du dos représente le facteur le plus important dans la prévention des lombalgies. En d'autres termes, les personnes ayant une bonne endurance des muscles du dos sont moins prédisposées aux douleurs lombaires. Le rôle principal des muscles abdominaux et dorsaux est le maintien de la position érigée du tronc. Il est donc important que ces muscles travaillent ensemble. Une faiblesse ou une contracture de l'un de ces muscles prédispose aux douleurs lombaires.

Un autre point primordial à mentionner pour une prévention optimale des lombalgies, c'est l'importance d'avoir une bonne mobilité au niveau du bas du dos par rapport au bassin. Par le fait même, une bonne flexibilité des muscles du dos et des jambes, particulièrement les fessiers, ont leur rôle à jouer dans la prévention des lombalgies.

Bien sûr, l'endurance même des muscles du dos et la mobilité du bassin ne garantissent pas une vie sans lombalgie. Un surplus de poids, un manque d'activités physiques, une mauvaise posture, des mouvements répétitifs, le stress et une anomalie anatomique sont d'autres facteurs de risques pouvant occasionner des douleurs. Lorsque que vous devez soulever une charge lourde, n'oubliez pas de plier les genoux, rapprocher la charge près de vous. Relevez-vous en travaillant avec les jambes et, très important, gardez les talons au sol, cela vous permettra de bien faire travailler les muscles arrière de vos jambes. Surtout évitez de soulever une charge lorsque votre dos est en torsion.

L'endurance des muscles du dos sert aussi à prédire l'incapacité prolongée due aux maux de dos. Il est donc important, lors d'une réhabilitation, de travailler les muscles du dos et des abdominaux, en endurance et non de prioriser la force de ces muscles. D'un point de vue pratique, pour optimiser la réhabilitation, des exercices spécifiques, adaptés à la pathologie devraient être exécutés de douze à quinze répétitions. Lors d'une réhabilitation, il faut effectuer des exercices pour augmenter la mobilité du bassin et sa flexibilité. Peu importe le stade de la lombalgie, aiguë, subaiguë ou chronique, demeurons actifs et effectuons des exercices adaptés à la pathologie. Surtout, évitons de demeurer inactifs.

Le dos est une composante complexe qui nécessite souplesse et force pour demeurer en santé. Un déséquilibre occasionne trop souvent des problèmes. Soyons vigilants, nous pouvons faire la différence.

À se rappeler pour un dos en santé : ENDURANCE, SOUPLESSE et bonne POSTURE !

Magali Leblanc, DESS., M.Sc.
Kinésiologue-kinésithérapeute



Liens et article intéressants pour lire sur le sujet :

http://srv-img.masson.fr/mb/newsletter/kine1/articles/art_annrmp/annrmp.pdf

<http://www.cfpc.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/low%20back%20pain/default.asp?s=1>

<http://www.irsst.qc.ca/manutention/fr/nature-des-lesions.html>

<http://www.irsst.qc.ca/files/documents/PubIRSST/R-477.pdf>

Adams, M. A., Mannion, A. F. and Dolan, P. Personal risk factors for first-time low back pain. *Spine*, 1999; 24: 2497-2505.

Biering-Sorensen, F. Physical measurements as risk indicators for low-back trouble over a one-year period. *Spine*, 1984, 9: 106-119.

Luoto, S., Heliövaara, M., Hurri, H. and Alaranta, H. Static back endurance and the risk of low-back pain. *Clinical Biomechanics*, 1995, 10: 323-324.

Richardson C.A., Snijders C.J., Hides J.A., Damen L., Pas M.S., Storm J. The Relation Between the Transversus Abdominis Muscles, Sacroiliac Joint Mechanics, and Low Back Pain. *Spine* 2002; 27: 399-405.

Salminen JJ, Maki P, Oksanen A, et al.— Spinal mobility and trunk muscle strength in 15-year-old schoolchildren with and without low-back pain. *Spine*, 1992, 17(4): 405-11.