

Lumbago et sciatique



Les points clés

On appelle lumbago (ou lombalgie aiguë) une douleur du bas du dos qui évolue depuis moins de 3 mois. Au-delà, on parle de lombalgie chronique. Lorsque le lumbago s'accompagne d'une douleur dans la jambe, c'est souvent que le nerf sciatique est irrité ou comprimé. On parle de sciatique.



Cette maladie bénigne fait souffrir plus de la moitié des gens au moins une fois dans leur vie.



Les symptômes

Vous ressentez une douleur dans le dos entre le bas des côtes et la région des reins, et parfois même dans la fesse ou la jambe. La douleur augmente lors de certains mouvements et parfois à la toux. Les muscles de la colonne vertébrale sont souvent contractés et douloureux.



Les causes

De nombreuses situations peuvent déclencher la douleur: un faux-mouvement, une utilisation trop importante du dos, le port de lourdes charges sans précautions, le stress, l'arthrose ou le vieillissement des disques situés entre les vertèbres etc.



L'évolution spontanée

Le plus souvent, la douleur disparaît en quelques jours. Au bout de 4 à 6 semaines, 90 % des gens ont guéri. Le traitement permet de diminuer la douleur mais pas de guérir plus vite. Les récurrences sont fréquentes.



Le diagnostic

L'examen par votre médecin est souvent suffisant.

Les radiographies de la colonne sont rarement utiles lorsque la douleur ne dure pas plus de 2 mois. De même, IRM (examen par résonnance magnétique) et scanner sont réservés à des cas très particuliers.



Le traitement

Les médicaments

- les antalgiques simples, les anti-inflammatoires, les décontractants musculaires soulagent la douleur
- si la douleur est intense, les dérivés de la morphine peuvent être nécessaires
- l'efficacité des infiltrations de corticoïdes est controversée.

Le reste du traitement

- **La chaleur** soulage la douleur liée aux contractures musculaires. On conseille d'éviter les mouvements et positions douloureux.
- **Le repos** est parfois utile les premiers jours, mais il faut le limiter au maximum (sauf en cas de sciatiques).

En effet, on a constaté que la reprise rapide, mais prudente, des activités physiques améliore les douleurs en cas de lumbago (ex: natation et vélo).



La bonne conduite pour votre dos

1. éviter de se pencher et de se tourner en même temps
2. éviter de faire pivoter le dos
3. bien plier les genoux pour se baisser
4. éviter le port de lourdes charges et toujours porter le plus près possible du corps
5. faire de la gymnastique douce pour le dos
6. éviter les longs trajets en voiture.

N.B.: La kinésithérapie n'est pas utile au début.

La manipulation du rachis peut avoir un intérêt au début dans les lumbagos. L'efficacité des ceintures lombaires n'a pas été prouvée. L'efficacité de l'acupuncture est discutée. Certaines plantes médicinales seraient efficaces.



La prévention

- Perdre du poids si nécessaire (IMC trop élevé)
- Faire du sport régulièrement: cela améliore les douleurs de dos chroniques
- Se détendre (massages, yoga...)
- Eviter l'excès de situations stressantes
- Avoir une bonne hygiène du dos au travail comme dans la vie.



Consulter si

- Vos douleurs augmentent
- Vous êtes gêné pour uriner ou aller à la selle
- Vos sensations diminuent au niveau des parties génitales
- Vous avez moins de force dans les membres inférieurs
- Vous avez de la fièvre.

Rédigé par: Dr Meneau, Dr Sustersic / Juin 2010.

Sources: RMG 2007, HAS 2005, ANAES 2000, SSMG 2001, COFER, Cochrane Database of Systematic Reviews (2003 Issue 4, 2004 Issue 4, 2005 Issue 1 et 3, 2006 Issue 1 et 2, 2007 Issue 3, 2008 Issue 1, 2 et 3).

Illustration: O.Roux.