

# Mieux informé sur les maux de dos



Les médicaments à l'arc-en-ciel

**mepha**





# Table des matières

---

<b>Anatomie du dos</b>	<b>4</b>
La colonne vertébrale	4
Muscles et ligaments	6
Nerfs	8

---

<b>Causes des maux de dos</b>	<b>9</b>
-------------------------------	----------

---

<b>Types de maux de dos</b>	<b>10</b>
-----------------------------	-----------

---

<b>Diagnostic</b>	<b>13</b>
Anamnèse et examen physique	13

---

<b>Possibilités de traitement</b>	<b>14</b>
Traitement médicamenteux	14
Physiothérapie	15

---

<b>Ce que vous pouvez faire vous-même</b>	<b>16</b>
---	-----------

---

<b>Publications complémentaires, liens utiles</b>	<b>19</b>
---	-----------

# Anatomie du dos

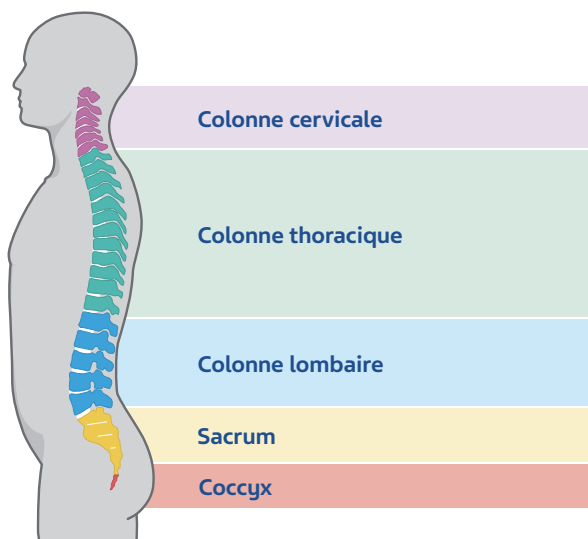
Le dos est une structure complexe composée d'os, de muscles, de ligaments et de nerfs qui confère à notre corps stabilité et mobilité. Comprendre l'anatomie du dos peut aider à mieux comprendre les causes des maux de dos et à prendre les mesures appropriées pour les soulager et les prévenir.

## La colonne vertébrale

La colonne vertébrale constitue l'élément de support central du dos.

Elle se compose de 24 vertèbres, divisées en différentes sections:

- **Colonne cervicale** (zone cervicale):  
Les sept vertèbres supérieures (C1–C7) soutiennent la tête et permettent sa mobilité.
- **Colonne thoracique** (zone thoracique):  
Les douze vertèbres suivantes (T1–T12) sont reliées aux côtes et forment la cage thoracique, qui protège des organes importants.
- **Colonne lombaire** (zone lombaire):  
Les cinq vertèbres lombaires (L1–L5) supportent la plus grande partie du poids du corps et sont donc particulièrement sujettes aux douleurs et aux blessures.
- **Sacrum** (zone sacrale):  
Cinq vertèbres soudées entre-elles (S1–S5) forment le sacrum, qui relie la colonne vertébrale au bassin.
- **Coccyx** (zone coccygienne):  
Les trois à cinq vertèbres les plus basses, fusionnées entre elles, forment le coccyx.



© Image Mepha

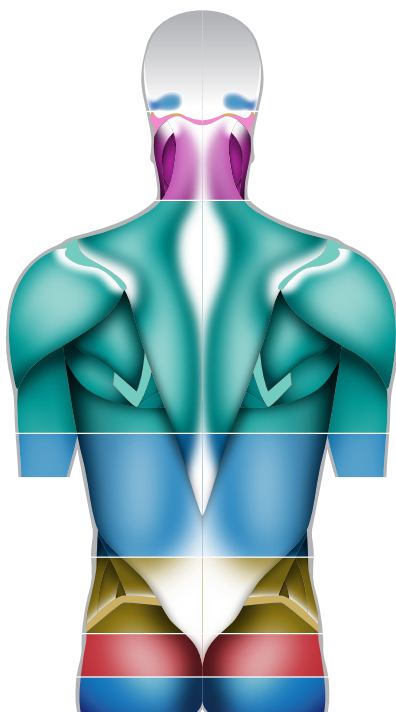
Entre les vertèbres se trouvent les disques intervertébraux. Un disque intervertébral est une structure cartilagineuse flexible qui agit comme un amortisseur et absorbe les mouvements de la colonne vertébrale. Ils permettent la mobilité et la flexibilité de la colonne vertébrale. Chaque disque intervertébral est composé d'un noyau souple et gélatineux et d'un anneau extérieur solide et fibreux. Avec l'âge, les disques intervertébraux perdent de leur teneur en eau et de leur élasticité, ce qui peut compromettre leur capacité à amortir les chocs.

## Muscles et ligaments

Des muscles dorsaux puissants permettent des mouvements variés, assurent une posture droite et contribuent significativement à la stabilisation de la colonne vertébrale.

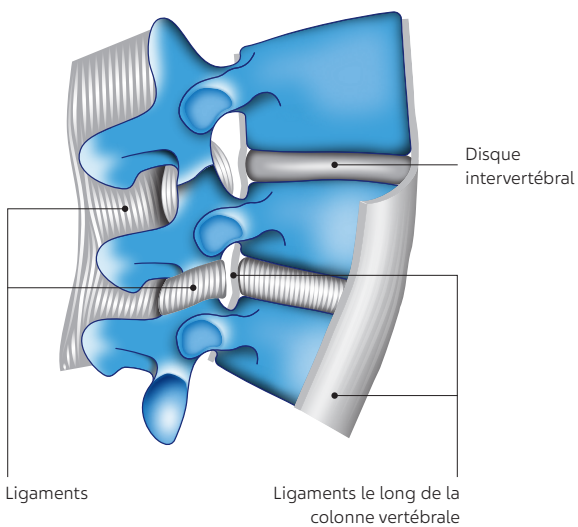
Les muscles du dos se répartissent en plusieurs catégories:

- **Muscles superficiels:** Ces muscles sont responsables de mouvements plus importants et du soulèvement de charges.
- **Muscles profonds:** Il s'agit notamment des muscles du dos qui passent près de la colonne vertébrale et sont responsables de la stabilité et du contrôle fin des mouvements de la colonne vertébrale.



© Image Mepha

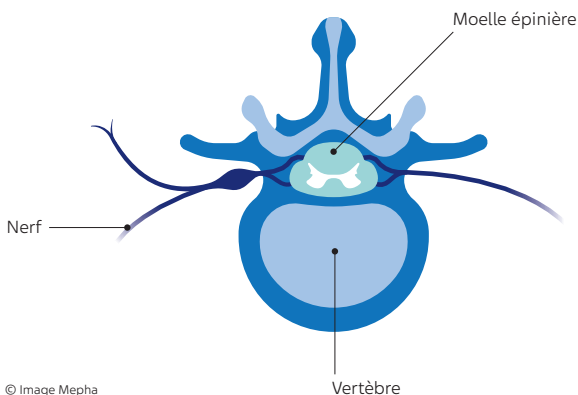
La stabilité de la colonne vertébrale n'est pas seulement due à une musculature puissante, mais aussi aux nombreux ligaments. Les ligaments sont des bandes de tissu conjonctif solides et flexibles qui relient et maintiennent les différentes vertèbres entre elles.



© Image Mepha

## Nerfs

La moelle épinière est un long et fin cordon de tissu nerveux qui passe par le centre de la colonne vertébrale, dans le canal rachidien. Il fait également partie du système nerveux central et transmet les impulsions nerveuses entre le cerveau et le corps. Entre chaque paire de vertèbres, des nerfs dits spinaux sortent de la moelle épinière et alimentent les différentes parties du corps en impulsions nerveuses. Ces nerfs peuvent être irrités ou comprimés en cas de problèmes de dos, comme une hernie discale ou un rétrécissement du canal rachidien, et provoquer des douleurs.



© Image Mepha





## Cause des maux de dos

Les maux de dos sont très répandus: plus de 80% des adultes y sont confrontés au moins une fois dans leur vie. Les problèmes de dos peuvent être attribuables à une multitude de causes, allant des tensions musculaires à des maladies graves.

Les déclencheurs les plus fréquents sont une mauvaise posture, une charge excessive ou le fait de soulever des objets lourds de manière incorrecte, ce qui peut entraîner des tensions musculaires et des elongations. Les longues périodes en position assise, notamment dans une mauvaise position, contribuent également souvent aux maux de dos. De plus, les problèmes liés aux disques intervertébraux, comme une hernie discale, l'arthrite ou d'autres maladies dégénératives de la colonne vertébrale, peuvent provoquer des douleurs. Dans certains cas, les maux de dos sont également attribuables à des blessures, à l'ostéoporose ou à des inflammations. Il est essentiel de déterminer la cause exacte de la douleur afin de permettre un traitement efficace.



## Types de maux de dos

# Types de maux de dos

Les maux de dos peuvent prendre différentes formes, allant de la douleur aiguë à la douleur chronique. La plupart du temps, il s'agit de ce que l'on appelle des douleurs dorsales non spécifiques. Elles ne sont pas clairement imputables à une maladie physique, sont généralement bénignes et disparaissent au bout de quelques jours ou de quelques semaines.

En revanche, les maux de dos spécifiques ont un déclencheur physique précis, par exemple une hernie discale.

En fonction de la cause et des symptômes, on distingue :

- **Maux de dos aigus:** Douleurs d'apparition soudaine, souvent causées par une blessure ou une surcharge. Elles peuvent s'atténuer d'elles-mêmes en quelques semaines.
- **Maux de dos chroniques:** Douleurs persistantes ou récurrentes qui durent plus de trois mois. Les maux de dos chroniques peuvent être causés par une multitude de facteurs et nécessitent souvent un traitement ciblé.
- **Maux de dos mécaniques:** Causés par des problèmes liés aux muscles, aux ligaments, aux articulations ou à la colonne vertébrale elle-même. Ils surviennent souvent lors de l'exercice physique et peuvent être aggravés par certaines activités.
- **Maux de dos non mécaniques:** Provoqués par des problèmes liés aux organes internes comme les reins, l'estomac ou les intestins. Ces douleurs peuvent souvent être plus difficiles à diagnostiquer et nécessitent parfois un examen approfondi.
- **Douleurs dorsales radiculaires:** Se produisent à la suite d'une irritation ou d'une compression des racines nerveuses qui sortent de la colonne vertébrale. Elles peuvent se manifester par des douleurs, des engourdissements ou des fourmillements dans une ou les deux jambes.



Si les signes suivants apparaissent au cours de l'évolution des maux de dos, vous devriez toujours consulter un médecin:

- Vous êtes très inquiet
- Vous avez de fortes douleurs, en particulier la nuit, qui ne s'atténuent pas
- Vous vous sentez malade ou avez de la fièvre sans infection préalable
- Vous avez perdu beaucoup de poids sans le vouloir
- Vous ressentez un engourdissement dans le dos ou les parties génitales
- Vous ressentez un engourdissement, des picotements douloureux ou de la faiblesse dans les deux jambes ou dans les bras
- Vos pieds ne fonctionnent plus comme d'habitude
- Vous avez des problèmes à uriner, vous pouvez avoir des mictions ou des selles non contrôlées (urgence, consultez immédiatement un médecin)

Le médecin déterminera s'il s'agit d'une discopathie sévère ou d'autres maladies, comme l'ostéoporose (perte osseuse), une inflammation, une infection ou une tumeur, afin de pouvoir mettre en place rapidement un traitement approprié.

Cependant, dans la majorité des cas, les maux de dos sont un problème pénible, mais bénin et ne peuvent être attribués à une maladie particulière.

# Diagnostic

## **Anamnèse et examen physique**

L'anamnèse et l'examen physique jouent un rôle décisif dans le diagnostic des maux de dos. L'anamnèse permet de recueillir des informations pertinentes sur l'évolution de l'état pathologique du patient, y compris l'apparition de la douleur, le type et la localisation des symptômes, les blessures ou maladies antérieures et les facteurs déclenchants éventuels.

L'examen physique se concentre sur l'évaluation de la colonne vertébrale, de la musculature, de la mobilité et des fonctions neurologiques. Le médecin examine le dos à la recherche de points de pression, de gonflements, de déformations ou d'autres anomalies et recherche des indices de tensions musculaires, de mobilité réduite ou de symptômes neurologiques. Cet examen peut également comprendre des tests spécifiques pour vérifier la fonctionnalité des racines nerveuses, comme tester les réflexes, la force ou la sensibilité dans les extrémités.

De plus, des techniques d'imagerie comme la radiographie, l'IRM ou la tomodensitométrie peuvent être utilisées pour évaluer plus en détail les modifications structurelles ou les pathologies.

Les résultats aident à poser un diagnostic précis et à établir un plan de traitement individuel pour les maux de dos.

# Possibilités de traitement

## Traitement médicamenteux

Le traitement médicamenteux du mal de dos comprend un grand nombre de médicaments qui peuvent être utilisés en fonction du type et de la cause de la douleur. Les médicaments couramment utilisés sont les suivants:

- Antidouleurs (analgésiques)
- Médicaments anti-inflammatoires
- Relaxants musculaires
- Analgésiques opioïdes
- Corticostéroïdes

Il est important de prendre les médicaments pour soulager la douleur sous la supervision d'un médecin, car ils peuvent avoir des effets secondaires et ne conviennent pas à tous les patients. Le traitement médicamenteux doit généralement faire partie d'un plan de traitement global, qui comprend également des approches non médicamenteuses comme la physiothérapie, l'exercice thérapeutique et les changements de style de vie.



## Physiothérapie

La physiothérapie est une composante importante du traitement des maux de dos et peut aider à soulager la douleur, à améliorer la mobilité et à restaurer la capacité fonctionnelle. Le choix de la méthode thérapeutique appropriée dépend du diagnostic individuel et des besoins du patient. Un physiothérapeute expérimenté peut établir un plan de traitement sur mesure afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Les techniques fréquemment utilisées sont les suivantes:

- Thérapie manuelle, comme le massage, la mobilisation et la manipulation de la colonne vertébrale et des articulations
- Exercices de renforcement et d'étirement
- Thérapie par la chaleur et le froid
- Électrothérapie (TENS)
- Ultrasons
- Entraînement postural et conseil en ergonomie
- Éducation des patients et autogestion  
(p.ex. gestion du stress, mouvements ménageant le dos)





Ce que vous pouvez  
faire vous-même



# Ce que vous pouvez faire vous-même

En adoptant un comportement respectueux du dos, vous pouvez prévenir les maux de dos. Nombre des mesures qui suivent vous aideront également pendant une crise de douleur.

## **Comportement respectueux du dos**

Inclinez-vous à l'aide de vos jambes plutôt que de votre dos lorsque vous soulevez ou portez des objets lourds. Au lieu de vous pencher en avant, accroupissez-vous pour vous baisser. Lorsque vous soulevez des charges lourdes, ce sont les muscles de vos jambes qui doivent faire le plus gros du travail. Portez la charge près du corps et utilisez les muscles de vos jambes pour vous aider à vous lever. Évitez les charges unilatérales en répartissant vos achats dans deux sacs ou en utilisant un sac à dos.

## **Ne restez jamais trop longtemps dans une position donnée**

Variez régulièrement votre posture et restez en mouvement. Si vous devez rester assis pendant une longue période, levez-vous, étirez-vous et utilisez les accoudoirs pour vous soutenir. Si vous restez longtemps debout, transférez votre poids d'une jambe sur l'autre, faites de courtes promenades et alternez en posant alternativement une jambe sur un repose-pied ou un tabouret.

## **Essayez de garder le dos droit lorsque vous êtes assis**

Utilisez un coussin triangulaire pour incliner l'assise vers l'avant et vous assurer que vos genoux sont légèrement plus bas que votre bassin. Si vous ne pouvez pas vous lever régulièrement, variez de temps en temps votre position assise. Il n'y a pas de mal à se caler contre le dossier et à se détendre de temps à autre.

## **Bougez**

La peur de la douleur conduit souvent les personnes souffrant de maux de dos chroniques à adopter des postures de ménagement et d'évitement. Toutefois, ce comportement peut entraîner une augmentation de la douleur, car ici encore, la règle est la suivante: il est recommandé d'être physiquement aussi actif que possible afin de préserver la santé du dos. Une activité physique régulière renforce la stabilité de la colonne vertébrale, favorise la solidité des os, des articulations et des ligaments et renforce la musculature du dos. Cela vous permet de rester souple et de vous sentir en bonne forme physique. La marche, la natation et le cyclisme font partie des sports bénéfiques pour le dos. Lorsque vous faites du vélo, veillez à ce que la hauteur du guidon et de la selle soit réglée de manière à ce que vous puissiez vous asseoir avec le dos légèrement tendu vers l'avant. Si vous avez du mal à vous motiver à faire plus d'exercice, vous pourriez vous joindre à un groupe qui poursuit des objectifs similaires.

## **Perdez quelques kilos superflus**

La perte de poids peut atténuer les douleurs dorsales, car le surpoids exerce une pression sur la colonne vertébrale. Un poids inférieur signifie moins de pression sur la colonne vertébrale, ce qui peut réduire les douleurs. Une alimentation saine et une activité physique régulière aident à réduire le poids et à diminuer la charge sur le dos.

## **Apprenez une méthode de relaxation et dormez bien**

La gestion du stress et un bon sommeil sont essentiels à la santé du dos. Le stress peut provoquer des tensions musculaires qui entraînent des maux de dos. Les techniques de gestion du stress telles que l'entraînement autogène, la méditation ou les exercices de respiration permettent de réduire les tensions dans le dos. Un bon sommeil permet la régénération des muscles et favorise la récupération du corps. Un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée est important pour réduire le stress et garantir un bon sommeil, ce qui a un effet positif sur la santé du dos.



## Publications complémentaires, liens utiles

### **Recommandations de livres de la société allemande de la douleur**

<https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/patienteninformationen/nuetzliche-links-und-literatur/buchempfehlungen>

### **Swiss Pain Society**

<https://swisspainsociety.ch/fr/>

Mepha Pharma SA  
[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

09/2024 224876-382401 PAIN-CH-00355

Les médicaments à l'arc-en-ciel

