

Mal de dos

Introduction

Les douleurs dans le bas du dos, également appelées lumbago, affectent 7 personnes sur 10 à un moment ou à un autre de leur vie.

Une douleur dans le bas du dos signifie une douleur à n'importe quel endroit de votre dos entre le bas des côtes et le haut des jambes.

Cette douleur peut arriver brusquement, lentement ou résulter directement d'une chute ou d'une blessure.

Le mal de dos est courant et, généralement, n'est pas grave. Dans la plupart des cas, la douleur dure de quelques jours à quelques semaines et, habituellement disparaît après environ six semaines.

Si le mal de dos dure moins de 3 mois, c'est une douleur aiguë. S'il dure plus de 12 semaines et entraîne des problèmes à long terme, il devient chronique.

Le mal de dos est plus courant entre les âges de 35 et de 55 ans.

Dans la plupart des cas, la cause de la douleur est liée à la façon dont les os, les muscles et les ligaments du dos fonctionnent ensemble.

Symptômes

Une douleur dans le bas du dos est une douleur à n'importe quel endroit de votre dos entre le bas des côtes et le haut des jambes.

Consultez votre médecin généraliste dès que possible si, outre votre mal de dos, vous avez l'un des symptômes suivants : fièvre, perte de poids, inflammation ou gonflement dans le dos, ou une douleur constante qui ne diminue pas avec le repos. Consultez également si la douleur se déplace vers la poitrine ou descend dans les jambes et sous les genoux.

Consultez aussi si vous avez récemment eu une blessure dans le dos, si vous ne contrôlez pas votre vessie ou si vous ne parvenez pas à uriner. Consultez également si vous perdez le contrôle de vos intestins, ou si vous ressentez un engourdissement dans la zone de vos parties génitales, de vos fesses ou de votre anus.

Vous devez chercher un avis médical si vous avez mal au dos pour la première fois alors que vous avez moins de 20 ans ou plus de 55 ans. Consultez aussi si vous prenez des stéroïdes depuis quelques mois, si vous prenez de la drogue, si vous avez actuellement ou avez eu un cancer ou si vous avez un système immunitaire affaibli en raison d'une chimiothérapie ou d'un problème de santé tel que le VIH/sida.

Causes

La plupart des douleurs dans le bas du dos sont appelées « non spécifiques » parce qu'elles sont causées non pas par des dommages ou des maladies graves, mais par des foulures, une fatigue des muscles, des blessures bénignes ou un nerf pincé ou irrité.

Le mal de dos peut aussi être déclenché par des activités quotidiennes à la maison ou au travail, et par une mauvaise posture : se pencher à un angle désagréable, soulever, transporter, pousser ou tirer incorrectement et être affaissé dans un siège. Se tenir debout ou se pencher en avant pendant de longues périodes, se tordre, tousser et éternuer peuvent aussi le déclencher, tout comme tendre ses muscles, trop s'étirer, conduire en étant voûté ou trop longtemps sans pause.

Parfois, on peut se réveiller en ayant mal au dos, sans savoir ce qui l'a causé.

Le mal de dos peut également être causé par une grossesse, des problèmes gynécologiques tels qu'une inflammation pelvienne, ou différents types d'arthrite tels que l'arthrose. Il peut aussi être dû à une tension liée au stress, à une infection virale, à un problème osseux, à une infection de la vessie ou des reins et à l'ostéoporose. Il peut également venir d'un trébuchement, d'une chute, d'un traumatisme, d'une blessure (fracture, etc.), d'un manque d'exercice, de l'obésité ou de troubles du sommeil.

Diagnostic

Le diagnostic est établi en parlant des symptômes avec votre médecin et avec un examen physique. Dans la plupart des cas, aucune analyse n'est nécessaire : les radiographies ou scanners ne sont pas toujours utiles parce que, si vous avez un mal de dos simple, ils ne montreront rien.

Des analyses seront prescrites seulement si la douleur dure plus de six semaines, si vous avez subi une blessure ou un coup sur le dos ou si votre médecin pense qu'il peut y avoir une cause cachée à votre douleur.

En cas de problème lié aux disques, une radiographie ou une tomodensitométrie peut être requise. Une IRM (imagerie par résonance magnétique) peut être suggérée pour donner des informations plus précises sur les tissus souples de votre dos et non pas sur vos os.

Dans certains cas, une analyse de sang ou une myélographie (type spécial de radiographie utilisant une injection de colorant) peuvent être nécessaires.

Traitement

Dans la plupart des cas, le mal de dos disparaît au bout de quelques jours ou semaines. Même si vous avez très mal, vous pourrez diminuer les symptômes en restant aussi actif que possible.

Pour réduire le mal de dos, il vaut mieux continuer ses activités normales, dans la mesure du possible. Pour diminuer la douleur, utilisez des antidouleurs ou des anti-inflammatoires disponibles sans ordonnance ou des antidouleurs plus forts (consultez d'abord votre pharmacien ou votre médecin). Dans certains cas, un calmant musculaire peut être prescrit, mais seulement pour quelques jours. Vous pouvez prendre des médicaments anti-arthrite pour les douleurs causées par l'arthrite.

Appliquez une compresse froide (sac de petits pois congelés enveloppés dans un torchon) pour réduire l'inflammation initiale ou appliquez de la chaleur (bouillotte) après quelques jours pour soulager la douleur musculaire.

Reposez-vous le moins possible au lit, car le repos complet ne facilite pas la guérison. Pour renforcer les muscles et améliorer la posture, faites de l'exercice.

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi consulter un kinésithérapeute, un ostéopathe ou un chiropracteur.

Dans des cas rares et graves, la chirurgie peut être nécessaire pour réparer un disque saillant ou abîmé.

Prévention

Pour éviter le mal de dos, vous devez réduire les tensions et fatigues excessives sur votre dos et veiller à ce que votre dos soit fort et souple.

Les conseils suivants s'appliquent aussi aux personnes ayant un mal de dos persistant ou récurrent :

Perdez tout surpoids et faites des exercices pour renforcer les muscles de vos dos et de votre estomac. Essayez d'améliorer votre posture et veillez à dormir sur un matelas confortable et ferme, et à vous asseoir sur des sièges qui soutiennent la colonne vertébrale, avec les pieds à plat ou sur un repose-pieds.

Évitez les mouvements brusques et les fatigues musculaires et veillez à ce que votre corps soit dans une position correcte lorsque vous soulevez ou transportez des objets lourds. Pour conduire, choisissez un siège qui soutient le dos et le cou.

Essayez de réduire votre stress, votre anxiété et votre tension, et faites de l'exercice régulièrement.

Les exercices tels que la marche, la natation, le yoga et les étirements sont particulièrement indiqués pour les personnes souffrant de mal de dos.

Service de traduction confidentiel

NHS Direct peut faire appel à des interprètes confidentiels, dans de nombreuses langues, quelques minutes après le début de votre appel.

Suivez notre guide simple en 3 étapes :

Étape 1 - Composez le numéro de NHS Direct – 0845 4647.

Étape 2 – Quand une personne répond, dites en anglais la langue que vous voulez utiliser. Attendez d'être mis en relation avec un interprète qui aidera NHS Direct à vous donner les informations et conseils médicaux dont vous avez besoin.

Étape 3 – Si vous préférez, vous pouvez demander à un ami ou à un parent d'appeler de votre part. Attendez qu'un interprète soit en ligne avant d'expliquer la raison de votre appel.