



• DOSSIER
THÉMATIQUE

VIVRE AVEC UNE
**LOMBALGIE
CHRONIQUE :**
DÉCOUVREZ NOS CONSEILS

Première cause d'invalidité en France, la lombalgie touche, a touché ou touchera 4 Français sur 5. Pourtant, le mal de dos peut être soulagé par la médecine thermique. C'est une médecine douce de plus en plus recommandée.

Il y a fort à parier que votre voisin a déjà eu mal au dos au cours de sa vie. Vous aussi d'ailleurs. Rien de bien surprenant puisque le mal de dos concerne des millions de personnes en France (cf. encadré « Quelques chiffres »). Et l'on pense souvent à tort qu'il ne touche que les adultes et les personnes âgées... Pourtant, les enfants, eux-aussi, peuvent en souffrir.

QUELQUES CHIFFRES

80 %

C'est la part de Français qui seront atteints de mal de dos au moins une fois dans leur vie ;

2ème

Le mal de dos est le 2ème motif de consultation des médecins généralistes en France ;

1/10

C'est la proportion d'épisodes aigus qui évolueront vers un mal de dos chronique ;

1ère

La lombalgie est la première cause d'invalidité avant l'âge de 45 ans ;

2,3 milliards d'euros

C'est la somme annuelle déboursée par les autorités de santé pour la gestion de la lombalgie.

Chiffres : Caisse Nationale d'Assurance Maladie des travailleurs salariés

On distingue communément deux types de mal de dos :

- Le premier est dit mécanique. Il est souvent causé par le port de charges lourdes, par l'intensité de certains efforts physiques ou par des traumatismes, notamment sportifs.
- Le second, appelé inflammatoire, est le symptôme de certaines maladies auto-immunes (une maladie auto-immune survient quand le système immunitaire s'attaque aux tissus sains).

En France, 73 établissements thermaux interviennent dans le traitement du mal de dos mécanique et, plus spécifiquement, de la lombalgie chronique. Cette dernière fait partie de l'ensemble des pathologies traitées en rhumatologie (rhumatismes chroniques ou inflammatoires, arthrose, tendinites, etc.).

La lombalgie compte trois « profils évolutifs », correspondant à trois façons dont la douleur évolue dans le temps :

- **chronique** : c'est une lombalgie installée depuis plus de trois mois ;
- **aigüe** : d'une durée inférieure à sept jours ;
- **récurrente ou récidivante** : c'est une suite d'épisodes aigus, survenant de façon plus ou moins régulière, et se répétant sur des durées de quelques mois à plusieurs années.

• DOSSIER THÉMATIQUE

LA MÉDECINE THERMALE, UN TRAITEMENT EFFICACE DE LA LOMBALGIE CHRONIQUE

Durant de nombreuses années, les personnes souffrant de lombalgie chronique se sont vu conseiller de se reposer, partant du postulat que l'inactivité mènerait à la guérison. Aujourd'hui, les spécialistes ont revu leur jugement. Le patient est justement encouragé à poursuivre ou à reprendre son (ou ses) activité(s) habituelle(s), y compris le travail. Le repos couché n'est plus la panacée, bien au contraire. En effet, la réduction du niveau d'activité quotidienne a de nombreuses conséquences néfastes, notamment la diminution des capacités physiques ou de l'aptitude à l'effort. Le patient a donc lui-même des difficultés à évaluer ses propres capacités, ce qui peut entraîner un état d'anxiété voire de dépression lié à son état.

Les bienfaits des soins thermaux sur le mal de dos ne sont plus à démontrer. « *La prescription d'une cure dès la première année est même un gage de prévention de la chronicité.* »

La médecine thermique prend en charge la douleur physique et psychologique des patients en leur proposant des soins adaptés à leur affection, y compris en assistant à des ateliers d'apprentissage de gestion de la douleur. Dans le cas du mal de dos mécanique, les ateliers ont pour but de rappeler que la lombalgie est un désordre lié au mouvement et qu'elle n'est pas toujours le signe d'une pathologie ou d'une grave lésion du dos. La lombalgie mécanique n'est ni plus ni moins la manifestation d'un dysfonctionnement physique. Ainsi la reprise d'une activité physique est tout à fait envisageable. Elle se doit juste d'être adaptée aux aptitudes du patient ainsi qu'à ses habitudes.

DES EXERCICES SIMPLES POUR SE RELAXER ET CONTRÔLER SES DOULEURS

La relaxation est l'un des moyens qui permettent d'accompagner le patient en l'aidant à lutter contre la douleur. En effet, cette technique permet de rompre le cercle vicieux du stress qui entraîne des tensions musculaires et donc des douleurs. Durant la cure, les équipes thermales interviennent en dispensant des conseils sur les méthodes de relaxation.

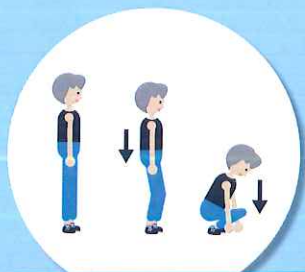
Voici quelques exemples d'exercices simples pour lâcher prise et contrôler vos douleurs.

Pour commencer, assurez-vous de suivre ces quelques règles avant de débiter tout exercice, notamment pour éviter d'entretenir la douleur :

- veillez à bien vous échauffer
- abandonnez l'idée de vouloir réaliser une performance
- soyez régulier dans vos exercices : essayez de les réaliser quotidiennement (ou selon la fréquence prescrite)
- faites des pauses entre chaque exercice
- n'oubliez pas que ces exercices sont aussi l'occasion de vous détendre – ils ne doivent pas être vécus comme une obligation.



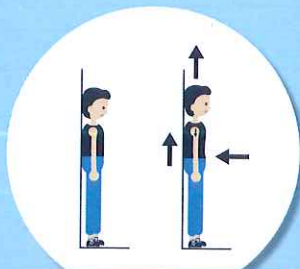
LES EXERCICES



ACCROUISSEMENTS

POSITION : Vos pieds sont écartés pour consolider votre stabilité et vos talons au sol pour assurer l'équilibre.

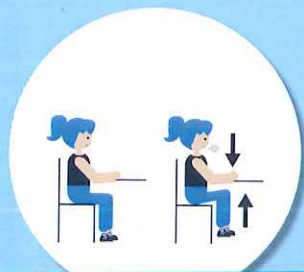
MOUVEMENT : Inspirez en ayant les épaules relâchées puis descendez tranquillement le bassin en fléchissant les jambes et en soufflant tout doucement, vos mains suivent en glissant le long du corps.



AUTOÉTIREMENT

POSITION : Debout contre un mur, vos jambes sont légèrement fléchies.

MOUVEMENT : Commencez par inspirer puis basculez votre bassin et bloquez-le. A présent, grandissez-vous, baissez vos épaules puis soufflez tout doucement en restant toujours grandi (le dos plaqué contre le mur) puis relâchez.



TRAVAIL DES ABDOMINAUX

POSITION : Vous êtes assis face à une table. Vos avant-bras reposent sur la table. Le dos est droit et verrouillé.

MOUVEMENT : Inspirez puis décollez les pieds du sol et appuyez les avant-bras sur la table, tout en étant grandi et en soufflant.

RÉSEAUX DE SOUTIEN

La douleur quotidienne peut engendrer une certaine incompréhension de l'entourage et parfois donc un sentiment de solitude. Il n'est effectivement pas toujours aisé de faire comprendre ses souffrances à ses proches, ce qui peut accentuer encore le sentiment de désarroi d'un patient. La parole devient alors une thérapie comme une autre. Pouvoir échanger sur ses émotions fait partie intégrante d'un processus de guérison.

C'est en partant de ce constat que l'Association Française de Lutte Antirhumatisme, association française reconnue d'utilité publique, s'est constituée pour soutenir les personnes atteintes d'affections des os et des articulations : mal de dos, spondylarthrite, arthrite, ostéoporose, etc.

L'AFLAR s'appuie sur une démarche novatrice de concertation et de réflexion commune entre les patients, les associations et les professionnels de santé. Elle s'attache à faire progresser les grands objectifs de la lutte antirhumatisme : améliorer de manière significative l'efficacité des soins ; informer et éduquer sur les pathologies et les dernières avancées scientifiques ; aider les malades à mieux vivre avec leur maladie au quotidien et à s'impliquer activement dans la chaîne de santé ; engager des démarches pour faire progresser la prise en charge sociale, les moyens de prévention et la recherche.

L'AFLAR a mis en place une organisation permettant d'assurer une écoute téléphonique par des patients bénévoles. « Allo Rhumatismes » est à disposition du public au N° AZUR 0810 42 02 42 (appel au tarif local) afin de répondre au mieux aux questions ou attentes d'information.

Consultez : www.aflar.org

