



Les lombalgies chroniques

La lombalgie est une douleur du bas du dos, en général bénigne et extrêmement courante. Elle est dite chronique quand elle persiste plus de trois mois. Elle nécessite, dans certains cas, une prise en charge sur le long terme pour éviter le passage à la chronicité.



→ Quels sont les symptômes ?

- ▶ La douleur lombaire est soit localisée, soit irradiée au niveau du sacrum, des fesses ou de la jambe. Elle s'associe à un blocage ou à une diminution de la mobilité. Une partie de la douleur peut être liée à des contractures musculaires associées ou non à l'atteinte du disque. C'est la peur de la douleur, l'appréhension qui entraînent le cercle vicieux de la contraction.
- ▶ L'origine peut être un faux mouvement, une charge trop importante, une mauvaise position, un excès de poids. La douleur peut correspondre à l'apparition d'une lésion anatomique du disque intervertébral.

→ Quand consulter ?

- ▶ Il s'agit surtout de dédramatiser et de tenter une reprise des activités le plus rapidement possible. En effet, le repos et l'arrêt de travail ne sont pas la solution. Le repos au lit peut même empirer les symptômes physiques et accentuer la fragilité psychologique.
- ▶ Le médecin interroge sur le contexte professionnel et psychosocial et évalue la douleur. L'évaluation se fonde sur le manque de mobilité et le degré d'invalidité. On complète en première intention avec des radiographies du rachis lombaire (vertèbres lombaires). Le scanner n'est indiqué que dans de rares cas connus par le médecin.

→ Qui consulter ?

- ▶ Le médecin généraliste prend souvent en charge les lombalgies en phase aiguë et le rhumatologue quand elles se chronicisent.
- ▶ Les problèmes de pied sont parfois à l'origine d'une lombalgie, consultez un podologue !

Les lombalgies, mal du siècle

→ Huit personnes sur dix en souffrent au moins une fois dans leur vie.

→ Elles représentent 110 000 arrêts de travail par an ; soit 3,5 millions de journées perdues.

→ Les hommes sont plus touchés que les femmes.

Des prédispositions aux lombalgies

- Mauvaises postures
- Arthrose associée
- Fatigue et stress cumulés
- Faux mouvement



BSIP

Les soins en station thermale

- Bains d'eau et de boues thermales en baignoire ou en piscine.
- Douches et jets sous-marins.
- Applications locales de boue thermale.
- Massage sous eau thermale.
- Séances de kinésithérapie individuelles ou collectives en piscine de mobilisation.

En savoir plus

CNETH: Conseil National des Exploitants
Thermaux
<http://www.france-thermale.org/>

→ Le traitement à court terme

- ▶ Soulager la douleur: le paracétamol peut s'associer à des dérivés de la morphine et à une prescription d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Le malade doit être averti des risques hémorragiques liés.
- ▶ Assurer une décontraction musculaire: un myorelaxant peut être indiqué pour le patient dont la douleur se chronicise.
- ▶ Restaurer la mobilité: les séances de kinésithérapie, les massages et les programmes pluridisciplinaires favorisent le retour à la mobilité.

→ Le traitement à long terme: la solution thermale

- ▶ Les recommandations de l'HAS citent le thermalisme comme un traitement efficace de la lombalgie chronique: « La cure thermale conduit à diminuer significativement la douleur, à restaurer la fonction, à améliorer la qualité de vie. »
- ▶ Les propriétés des eaux et des boues thermales, leur température, les soins de crénothérapie et les activités de rééducation en apesanteur dans les bassins améliorent la condition physique.
- ▶ On assiste aussi en postcure à une diminution de la consommation de médicaments, antalgiques et AINS.

→ La cure thermale, une prise en charge médicale complète

- ▶ Le médecin traitant prescrit une cure de 18 jours dont les soins et les honoraires médicaux sont pris en charge par l'assurance maladie à hauteur de 65 à 70 %. Les mutuelles et complémentaires santé assurent souvent le complément.
- ▶ Trois rendez-vous avec le médecin thermal en station balisent le séjour.
- ▶ Des kinésithérapeutes diplômés d'État assurent les séances de mobilisation et de rééducation.
- ▶ Une infirmière est toujours présente dans l'établissement thermal pour conseiller.
- ▶ Des techniciens thermaux formés aux gestes dispensent les 4 à 6 soins quotidiens.
- ▶ Des ateliers du dos, des conférences de prévention complètent le traitement.