



**Aïe, aïe, aïe ! Mon dos !**



**Forme & Bien-être publié le 20.07.2020**



# Coup de projecteur sur ce mal qui fait grand bruit : la lombalgie.

Au cours de leur vie, 4 personnes sur 5 souffriront d'un mal de dos localisé en bas de la colonne vertébrale.

Couramment appelée « lumbago », « tour de rein » ou encore « mal de dos », la lombalgie est le mal de dos le plus commun et le plus répandu : 84% des personnes ont eu, ont ou auront une lombalgie au cours de leur vie. Cette douleur, située au niveau des vertèbres lombaires, en bas du dos, touche aussi bien les hommes que les femmes, et peut survenir à tout âge.

On parle de lombalgie « commune » lorsqu'elle est liée à une cause mécanique, c'est-à-dire à un problème musculaire ou ligamentaire bénin. Sans gravité, elle n'en demeure pas moins un enjeu majeur de santé publique.

## **Des conséquences humaines**

La lombalgie commune a des répercussions importantes sur la qualité de vie des patients. Elle provoque des douleurs souvent intenses altérant le quotidien des personnes qui en souffrent.

Dans 90% des cas, la lombalgie commune guérit spontanément en moins de 4 à 6 semaines. Cependant, par crainte de souffrir, les patients lombalgiques vont intuitivement diminuer leur activités physiques, sociales, voire professionnelles, jusqu'à parfois perdre l'habitude de bouger. Ces pauses vont entraîner des raideurs, un manque de souplesse des ligaments, une faiblesse des muscles du dos, entretenant la lombalgie.

## **Chronique dans 7% des cas**

Le risque à terme est le passage à la chronicité nécessitant une prise en charge complexe par des professionnels médicaux et paramédicaux. Parmi 100 patients, 7 continuent d'avoir des douleurs après douze semaines : c'est la lombalgie « chronique ». Le meilleur moyen d'éviter ce passage à la chronicité, c'est d'agir en amont, dès la phase aiguë, en repérant les facteurs psychologiques et socioprofessionnels associés à un risque accru de passage à la chronicité.