

COURMAYEUR

DU CALCIUM, DU MAGNÉSIUM

Home / medical / Lombalgie: le repos n'est pas le traitement!

Lombalgie: le repos n'est pas le traitement!

Par *Doc du Sport* le 21 octobre 2022

SHARE

TWEET

SHARE

SHARE

0 COMMENTS



Lombalgie: le repos n'est pas le traitement!

La lombalgie de l'adulte se définissant par une douleur dans le bas du dos est un problème majeur de santé publique. C'est un symptôme répandu puisque, selon les études, environ 4 personnes sur 5 souffriront de lombalgie commune au cours de leur vie et plus de la moitié de la population française a eu au moins un épisode de mal au dos dans les douze derniers mois. C'est un motif fréquent de consultation au 2e rang pour la lombalgie aiguë (moins de 4 semaines d'évolution) et au 8e rang pour la lombalgie chronique (plus de 3 mois d'évolution).

Par le docteur Christine Geoffroy-gangloff, médecin du comité départemental FFRandonnée Val-de-Marne

Les lombalgies représentent 20 % des accidents du travail et 7 % des maladies professionnelles avec une durée moyenne des arrêts de 2 mois pour les accidents du travail et de 1 an pour les maladies professionnelles (soit près de 11,5 millions de journées de travail perdues avec un coût de plus d'un milliard d'euros par an). Le retentissement sur la qualité de vie du fait de son caractère volontiers récidivant et la potentielle évolution vers la chronicité s'accompagnent régulièrement d'une restriction de participation à la vie sociale et professionnelle.

Le passage à la chronicité des lombalgies aiguës est de l'ordre de 10 % mais les lombalgies chroniques représentent 70 à 90 % des coûts directs et indirects. Les lombalgies chroniques sont la 1re cause d'années de vie passées avec incapacité. Elles représentent en France la première cause d'invalidité avant 45 ans et la troisième cause tous âges confondus.

La lombalgie chronique

Rechercher

Abonne-toi!

MAGAZINE EN LIGNE



Découvrez notre dernier numéro Running & Trail Santé.

Je découvre le magazine

RECETTES SANTÉ



Recette des Cookies Cranberries / Graines de courge



Boisson isotonique: recette à base de thé vert et de miel



Recette des scones aux cranberries



Recette de la tarte au chocolat et aux framboises veggie



La recette des pâtes de fruits



Recette de la glace chocolat menthe healthy

FACEBOOK

syndrome douloureux chronique aboutit par kinésiophobie (« peur du mouvement ») à un syndrome de déconditionnement qui se traduit par une désadaptation physique de tous les organes mais aussi mentale, psychique et socio-environnementale à l'origine d'une auto-aggravation aboutissant à la spirale de chronicisation.

Les croyances erronées (« lombalgie = repos », « activité physique = aggravation »), la douleur et les comportements non appropriés vis-à-vis de la douleur font régulièrement obstacle à la pratique d'une activité physique régulière et d'exercices physiques adaptés pourtant essentielle à la prise en charge de tous les stades de la lombalgie et à la prévention des récives.

À l'inverse, en cohérence avec les recommandations, le maintien ou le retour rapide à une activité physique sont fortement encouragés dès le début des douleurs pour favoriser la guérison. L'activité physique et les exercices adaptés peuvent être prescrits par le médecin en fonction des préférences et des motivations des patients.

Pratiquez adapté !

Leur pratique peut se faire dans des cabinets de kinésithérapie, des clubs de sport ou des Maisons Sport-Santé. Le réseau des Maisons Sport-Santé poursuit son déploiement conformément à l'engagement et au travail conjoint du ministère des Sports et du ministère des Solidarités et de la Santé. Des programmes multidisciplinaires de réentraînement à l'effort sont proposés dans des centres publics ou privés, la plupart du temps en hôpital de jour. Ces centres permettent des prises en charge pluridisciplinaires par des médecins, kinésithérapeutes, enseignants en activité physique adaptée (EAPA), psychologues, diététiciens... Ces prises en charge ont montré leur efficacité mais elles sont souvent longues (parfois des années) et complexes. Ces programmes multidisciplinaires de réentraînement à l'effort comprennent une prise en charge des composantes physiques, psychocomportementales et socioprofessionnelles de la lombalgie chronique. La composante rééducative des programmes comprend généralement des exercices de renforcement musculaire et d'étirement, des activités aérobies et de stabilisation rachidienne. Les thérapies cognitives et comportementales ainsi que l'éducation thérapeutique du patient permettent une amélioration des paramètres psychosociaux et comportementaux.

En conclusion, les effets de l'exercice dans la prévention et le traitement des lombalgies communes sont très bénéfiques dès le début de la prise en charge. L'exercice permet de diminuer l'incapacité et la douleur et d'améliorer la condition physique et le statut socioprofessionnel des patients.

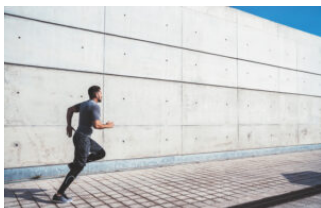


CATÉGORIES RANDONNÉE SPORT SANTÉ

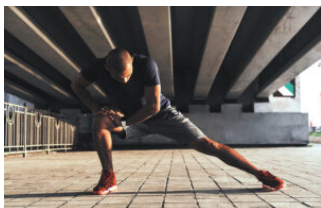
← [Article précédent](#)

Trail: fatigue et problèmes de récupération

VOUS AIMEREZ AUSSI...



Le vélo ne suffit pas!



Programme de mise ou de remise en selle



Le club de randonnée, outil de lien social ?



Le vélo ne suffit pas!
 Sans eau, vous n'êtes rien!
 Femmes Santé 2022
 Programme de mise ou de remise en selle
 Le club de randonnée, outil de lien social ?
 Trail: fatigue et problèmes de récupération
 Pédaler, oui mais pour aller où ?
 Heureux comme un Homme dans la Nature
 Trail: VO2 Max et facteurs limitants
 Laetitia Bernard: « J'ai à la fois une pratique sportive et cyclotouriste. »
 La place des protéines en randonnée
 La randonnée pour le trail
 Adieu les crampes!
 Natation et activité physique adaptée à la grossesse au premier trimestre



Entraînement fractionné: comment bien le réaliser ?



Dr Stéphane Cascua | 18 décembre 2018
 Tendinite et protocole de Stanish: des douleurs pour soigner vos tendons !



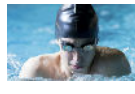
Dr Stéphane Cascua | 5 novembre 2019
 Entraînement – la séance au seuil: tout ce que vous devez connaître



Dr Marc Rozenblat | 9 janvier 2019
 Utilisation du plasma riche en plaquettes (PRP) en Traumatologie du Sport



Anne Odrú | 14 janvier 2019
 Le sommeil indispensable à la performance



Dr Stéphane Cascua | 14 novembre 2019
 La brasse: une nage excellente pour votre condition physique



Dr Stéphane Cascua | 23 janvier 2019
 Du gras pour maigrir et pour courir: le processus épigénétique



Dr Stéphane Cascua | 7 janvier 2019
 Blessure: arrêtez de vous arrêter!



Doc du Sport | 6 décembre 2019
 Stretching: pourquoi et comment bien s'étirer?



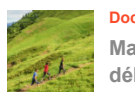
Dr Stéphane Cascua | 11 octobre 2019
 Ultra-Trail: où est passé le mur du marathon?



Doc du Sport | 22 juillet 2020
 GOLF: l'intérêt de la paire d'orthèses plantaires sur-mesure, hors troubles statiques classiques



Doc du Sport | 4 août 2020
 VAE: comment bien choisir son vélo électrique?



Doc du Sport | 26 novembre 2019
 Marche nordique: comment débiter et progresser efficacement ?



Charles-Antoine Winter | 22 février 2019
 Comment prévenir et soigner une tendinite par la diététique?



Dr Stéphane Cascua | 26 avril 2019
 Syndrome de l'essuie-glace: la blessure du coureur



Anne Odrú | 15 mai 2019
 Mieux courir avec le programme « Courir Sport Santé »



Doc du Sport | 27 mai 2020
 Sport: le danger des commotions cérébrales



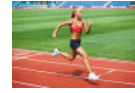
Entraînement fractionné: comment bien le réaliser ?



Dr Stéphane Cascua | 18 décembre 2018
 Tendinite et protocole de Stanish: des douleurs pour soigner vos tendons !



Dr Marc Rozenblat | 9 janvier 2019
 Utilisation du plasma riche en plaquettes (PRP) en Traumatologie du Sport



Dr Stéphane Cascua | 5 novembre 2019
 Entraînement – la séance au seuil: tout ce que vous devez connaître



Dr Stéphane Cascua | 14 novembre 2019
 La brasse: une nage excellente pour votre condition physique



Dr Stéphane Cascua | 7 janvier 2019
 Blessure: arrêtez de vous arrêter!



Dr Stéphane Cascua | 11 octobre 2019
 Ultra-Trail: où est passé le mur du marathon?



Doc du Sport | 6 décembre 2019
 Stretching: pourquoi et comment bien s'étirer?



Anne Odrú | 14 janvier 2019
 Le sommeil indispensable à la performance



Dr Stéphane Cascua | 23 janvier 2019
 Du gras pour maigrir et pour courir: le processus épigénétique