

# LES DISCOPATHIES OU HERNIES DISCALES

Les **discopathies** sont fréquentes et en plus d'être douloureuses elles peuvent être très invalidantes.

Elles sont plus fréquentes au niveau des **lombaires** basses et atteignent contre toute attente plutôt l'homme jeune entre 20 et 40 ans.

## Le mécanisme de la protrusion discale:

Lors d'efforts répétés intégrant du poids à soulever et de la flexion lombaire, le noyau aqueux au centre du **disque intervertébral** a tendance à se postérioriser. Il crée alors une fissuration à travers la partie fibreuse du **disque**. Ce qui est salvateur c'est que seul le pourtour du **disque** est innervé. Donc jusqu'à présent les dégâts causés ne sont pas douloureux.

Lorsque le pourtour du **disque** se fissure,

là commencent les problèmes. Un ligament appelé "ligament longitudinal postérieur" tapisse la partie postérieure des **disques** et des corps des **vertèbres**. Ce ligament protège le canal médullaire. Ainsi la **hernie discale** a plus souvent tendance à se diriger postérieurement-latéralement. Elle rencontre une **racine nerveuse**. La compression de cette **racine nerveuse** par le **disque** ou par le phénomène inflammatoire locale va être très douloureux et suivant le degré de compression va induire des **troubles neurologiques périphériques** plus ou moins importants. Le patient ressentira des picotements ou une perte de sensation au niveau cutané, une diminution des réflexes ostéo-tendineux, et dans les cas plus sévères une baisse de la force musculaire (des muscles innervés par le **nerf irrité**). Le tout sera généralement accompagné par une douleur fulgurante dans la jambe (**sciaticque** ou **cruralgie**).

Généralement avec le temps le **noyau** se résorbe et la douleur disparaît mais cela peut tout de même perdurer de plusieurs semaines à plusieurs mois.

Les cas plus chroniques sont généralement dus non pas au **noyau aqueux** mais à la partie fibreuse du **disque** qui irrite le nerf, ne pouvant elle se résorber facilement, les problèmes peuvent durer plusieurs années.

Les atteintes les plus sévères sont généralement les **hernies discales** centrales qui vont créer des atteintes bilatérales au niveau des membres.

Toute faiblesse musculaire sévère, toute atteinte sensitive au niveau du périnée et trouble de la continence de la vessie ou anale sont des urgences médicales. L'atteinte dans ces cas ci sont très sévères et si l'on ne fait rien, les dommages peuvent être irréversibles.

Heureusement ces cas-ci restent assez rares comparés à l'ensemble des cas de **hernies discales**.

### **Que faire pour prévenir des risques de hernies discales?**

En cabinet la grande majorité des patients développe une **hernie discale** (au niveau lombaires) lors d'un effort physique en étant penché vers l'avant et en soulevant du poids. Donc rappelez vous de bien plier les jambes et de soulever le poids avec vos jambes et non avec votre dos. Placez-vous le plus près possible de cet objet pour minimiser l'effet "bras de levier". Si vous pouvez porter ce poids à une main utilisez l'autre pour vous relever en vous appuyant sur votre cuisse ou mieux sur un meuble avoisinant.

La ceinture abdominale semble avoir un rôle important dans la prévention de troubles lombaires. Une étude montre qu'une bonne ceinture abdominale diminuerait de 50% le poids qui traverse les **disques lombaires**. Des exercices comme le "Pilate" visent à muscler le dos et aussi à fortifier cette sangle abdominale. Contractez donc aussi vos abdominaux lorsque vous soulevez du poids.

Si vous effectuez un métier physique où constamment vous soulevez du poids, portez une **ceinture lombaires**.

Faites attention à votre propre poids et à votre IMC, 20 kg de trop n'est pas seulement 20kg de plus sur vos articulations. En fonction de l'effort, ce poids peut facilement doubler voire tripler augmentant ainsi considérablement les efforts sur vos articulations et vos disques.

Ne vous attaquez pas à un travail physique à froid. Échauffez-vous et allez y progressivement.

Lorsque vous êtes assis en voiture, au bureau ou dans un canapé (voir article malédiction du canapé et posture au bureau), placez vos fesses le plus en arrière possible. Car si vous vous asseyez au milieu de la chaise et que votre dos touche le dossier toutes vos lombaires sont étirées en flexion. Toutes les structures postérieures sont étirées (ce qui peut-être agréable mais non salvateur) et sur du long terme pourrait favoriser l'instabilité ligamentaire et discale.

Enfin soyez humble quant à vos capacités physiques. Cela peut paraître un stupide proverbe chinois, mais la plupart des accidents sont dus à un excès de confiance en soi.

### **Aïe, J'ai trop mal au dos, J'ai peut-être un disque "déplacé". Que dois-je faire ?**

Si vous avez des troubles de sensations au niveau du périnée et des difficultés pour uriner ou déféquer, prenez vos affaires et allez directement à l'hôpital.

Sinon le but est de déterminer la sévérité de votre atteinte et d'établir un diagnostic. Plusieurs choix s'offrent à vous:

1. Consultez votre médecin, il vous prescrira des anti-inflammatoires, des myorelaxants ainsi qu'une radio ou un IRM. Au bout d'une ou plusieurs semaines et après quelques aller-retour chez les différents spécialistes vous aurez un diagnostic précis et vous vous verrez offrir 10 à 20 traitements de kinésithérapie et éventuellement des injections de cortico-stéroïdes.

2. Vous pouvez aussi consulter directement votre **ostéopathe** qui en utilisant des tests orthopédiques et neurologiques pourra faire un **diagnostic** précis de votre atteinte (sans image et machine qui fassent biiip malheureusement). Il essaiera de vous soulager dès la première séance. En fonction du **diagnostic** et de l'évolution de vos symptômes il vous reverra ou vous référera vers votre médecin.

3. Évitez en général tout effort physique qui forcerait sur le dos. Rester alité ne semble pas être une solution, privilégiez plutôt des activités modérées telles que la marche ou la natation. Appliquez du chaud ou du froid sur la zone sensible (20 à 30 min toutes les 2 heures). La douleur et la température empruntant les mêmes fibres nerveuses, vous saturez ainsi les nerfs de sensations thermiques au lieu de sensations de douleur. De part la vasoconstriction que le froid provoque, il est dit qu'il a des vertus anti-inflammatoires. Des anti-inflammatoires peuvent diminuer les douleurs, consultez votre pharmacien pour en savoir plus.