

MAL DE DOS, LUMBAGO ET OSTÉOPATHIE

Les **maux de dos** peuvent avoir des causes diverses et la plupart du temps être sans danger même si très douloureux ou très invalidants.

Néanmoins dans certains cas l'hospitalisation immédiate est nécessaire. Cet article a un but d'information et ne saurait se substituer à un diagnostic fait par un professionnel.

Le **mal de dos** est très fréquent. Il est dit que 80% de la population souffrira d'un problème de dos au moins une fois dans sa vie.

Le **mal de dos** coûte cher à la société: souvent un patient qui en souffre va se voir faire offrir un bilan radiologique, une IRM ou un scanner, des anti-inflammatoires, des consultations avec des spécialistes. Si le **mal de dos** est invalidant, des jours de travail vont être perdus. Lors d'atteintes sévères dûes à l'**arthrose** ou à d'autres types de pathologies, l'opération est nécessaire, et cela se rajoute à la facture...

D'après le professeur Valat, rhumatologue, cela représente un coût annuel d' 1,5 milliard d'€ pour la France, ainsi que 3 600 000 journées de travail perdues.

En Belgique il a été établi que le mal de dos coûte 1,6 milliard d'€/an.

En Angleterre le coût du mal de dos à la NHS (sécurité sociale) est estimé à 1 milliard de £ par an et coûte en productivité (journée de travail perdues) près de 20 milliards de £.

Nous pouvons différencier 2 types de **mal de dos**, la **lumbago** et la **dorsalgie**.

La **lombalgie** touche les **lombaires** (bas du dos) et la **dorsalgie** atteint les thoraciques (milieu et haut du dos). Ces douleurs peuvent être accompagnées de douleurs nerveuses et données des **sciatiques** ou des **cruralgies** par exemple.

Par soucis de clarté nous allons essentiellement parler de la lumbago.

Que peut faire mon ostéopathe pour ma **lombalgie** ?

1. Tout d'abord votre ostéopathe va élaborer un diagnostic pour comprendre votre symptôme. Cela va permettre de savoir si il peut vous traiter ou non et si il est nécessaire d'avoir besoin d'examen complémentaire pour votre **lumbago**. Dans ce dernier cas il vous réfèrera vers un autre thérapeute (médecin, hôpital, kinésithérapeute...)
2. Ensuite votre ostéopathe va élaborer un *diagnostic ostéopathique*. Ce diagnostic va lui permettre d'identifier les causes qui ont prédisposé l'apparition de votre **lumbago** ou bien d'identifier des chaînes lésionnelles qui perturbent de manière importante votre mécanique corporelle.

3. Après vous avoir exposé le déroulement du traitement l'ostéopathe va mobiliser les différentes structures identifiées comme hypomobiles. Différentes techniques seront adaptées selon votre âge, votre morphologie et vos besoins.
4. A la fin du traitement et en fonction des changements observés, votre ostéopathe pourra vous donner un pronostic sur votre amélioration. De ce pronostic découlera le nombre nécessaire de traitements pour améliorer de manière significative votre problème. Des conseils de postures ou des exercices seront aussi donnés au cas par cas.

Voir : cruralgie, lombalgie, mal de dos, sciatique