

LE MAL DE DOS : COMMENT L'ÉVITER, COMMENT ÉVITER QU'IL REVIENNE

Un message pour les travailleuses et les travailleurs

Le mal de dos est la douleur la plus répandue et l'une des raisons les plus fréquentes de consultation médicale - à cause de la douleur. Au cours de la vie, selon les estimations des experts, 60 à 80 % de la population en souffre.

Le mal de dos est généralement classé en fonction de la partie du corps concernée :

- **Cervical**

Lorsque la douleur concerne le cou

- **Thoracique**

Douleur dans le haut du dos

- **Lombaire**

Douleur dans le bas du dos (la plus fréquente)

- **Sacro-iliaque ou coccygienne**

Douleur dans les vertèbres les plus basses du dos, dans la région située entre les hanches (sacrum) ou douleur au coccyx

Il est difficile de se rendre compte à quel point le dos intervient dans presque tous les mouvements, jusqu'à ce que l'on ait mal au dos, bien sûr. C'est alors que l'on en prend réellement conscience.



Mais pourquoi le mal de dos est-il si répandu ?

Cela dépend du fait que les facteurs de risque de cette pathologie sont très nombreux et que beaucoup d'entre eux sont très courants.

PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE :

- Mode de vie sédentaire, obésité
- Tabagisme
- Facteurs génétiques (il existe souvent une composante héréditaire)
- Troubles psychiques : anxiété, dépression et faible soutien social
- Type de travail: devoir soulever fréquemment des charges, rester longtemps debout, travailler longtemps dans des espaces restreints, effectuer des mouvements répétés de flexion du tronc sur les jambes, comme c'est encore le cas dans de nombreux travaux agricoles et dans divers autres secteurs

La plupart des épisodes de mal de dos aigu (lombalgie), et plus rarement de douleur cervicale (cervicalgie), se résolvent en quelques semaines, mais chez environ un tiers des patients, la douleur devient chronique. C'est pourquoi le mal de dos est la première cause de handicap dans le monde.

LA MANUTENTION MANUELLE DE CHARGES

La manutention manuelle des charges est encore aujourd'hui une pratique professionnelle très répandue, concernant des secteurs tels que le bâtiment, l'agriculture, la pêche, la santé, la logistique, l'industrie et le commerce.

Cette activité comprend le fait de soulever, pousser, tirer ou transporter des objets à la main et représente l'une des principales causes de troubles musculo -squelettiques, en particulier au niveau du dos.

En principe, soulever ou transporter des charges ne devrait pas avoir de conséquences négatives pour l'organisme humain. Au contraire : notre corps est conçu de telle manière que, s'il est soumis à des charges, il améliore ses performances.

Il existe un niveau optimal d'exercice physique dans lequel les muscles, les ligaments, les os et les articulations supportent bien les charges et s'y adaptent. Cela se réalise grâce à l'augmentation de la masse musculaire, mais aussi grâce à l'apprentissage de certaines séquences de mouvement.



Cependant, lorsque les charges à manipuler deviennent excessives, les problèmes commencent...

Au début, la manutention manuelle de charges excessives provoque seulement des troubles transitoires, qui disparaissent complètement après un temps de récupération suffisant. Ces troubles sont souvent dus à des contractures musculaires ou à une distension excessive des ligaments.

Si les limites maximales de charge supportable sont nettement dépassées, ou si une phase de récupération suffisante n'est pas prévue, des lésions dégénératives peuvent apparaître, par exemple des atteintes discales et ligamentaires (protrusions ou hernies discales).

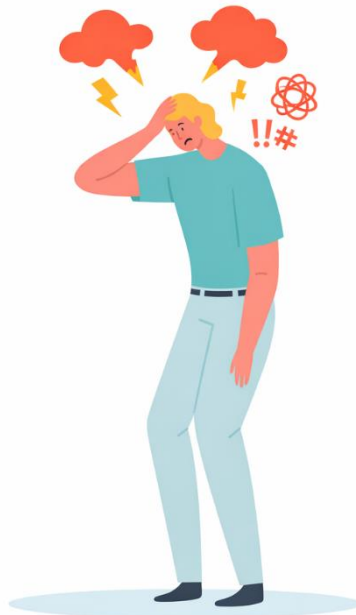
LE STRESS

Le stress est un facteur de risque reconnu tant pour la lombalgie que pour la cervicalgie. Dans l'expérience des orthopédistes, la cervicalgie est particulièrement liée au stress.

En ce qui concerne le travail, de nombreuses études montrent que des requêtes élevées, un faible contrôle sur le travail, un déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée, l'insécurité de l'emploi et un environnement hostile sont associés à une augmentation significative du risque de lombalgie et de cervicalgie.

L'association est bidirectionnelle : le stress peut déclencher ou aggraver les douleurs au cou et au dos, tandis que la douleur chronique lombaire ou cervicale peut à son tour augmenter le stress, créant ainsi un cercle vicieux qui entretient les deux conditions.

Pour cette raison, l'évaluation du risque de stress au travail, réalisée par les employeurs et requise par la réglementation européenne et italienne dans tous les milieux de travail, est également importante pour la prévention des douleurs de la colonne vertébrale.



QUE PEUT-ON FAIRE ?

- Maintenir une activité physique régulière : l'exercice physique est une stratégie importante de prévention primaire du mal de dos. Il n'est pas nécessaire de pratiquer un type spécifique d'exercice; programmes incluant des activités d'aérobic, renforcement musculaire, flexibilité et coordination sont efficaces.
- Maintenir un poids corporel sain : le surpoids est associé à un risque accru de mal de dos; la perte de poids peut être bénéfique
- Arrêter de fumer : le tabagisme est un facteur de risque pour le mal de dos et la cervicalgie ; renoncer au tabac peut apporter des bénéfices
- Gérer le stress et les facteurs psychologiques, tant au travail que dans les autres activités : l'anxiété et la dépression augmentent le risque de chronicisation de la douleur de la colonne vertébrale
- Éviter l'utilisation prolongée de corsets orthopédiques ; ils ne sont utiles que dans les phases aiguës, lorsque la douleur est intense

- Faire attention aux charges à soulever et/ou transporter manuellement, au travail - ainsi que dans la vie de tous les jours ; en l'absence d'aides mécaniques, pour soulever/transporter des poids lourds il est nécessaire de se faire aider
 - Si le mal de dos persiste, il peut s'agir d'une maladie générale : certaines maladies se manifestent aussi par des douleurs dorsales ; plus rarement, le mal de dos ou la cervicalgie peuvent être une conséquence de traitements en cours ; certains médicaments peuvent également provoquer ces symptômes. Il est donc important de consulter son médecin traitant ou les services de santé pour les personnes qui n'ont pas de médecin de référence.
-

Rédigé par :

Paolo Sambo, orthopédiste, Venise
Fausto Magro, médecin de rééducation, Venise
Roberto Montagnani, médecin du travail, Venise
Ibrahima Ndour, médecin généraliste, Dakar (Sénégal)

Ce matériel d'information a été réalisé avec la collaboration de Sunugal, l'Association des Sénégalais de Venise

