

## Avis du spécialiste

Maud Ismail  
Responsable  
Ergothérapeute.  
Clinique Valmont



Beaucoup de personnes pratiquent des exercices de musculation, mais cela ne les empêche pas d'avoir mal au dos...

C'est vrai, mais c'est parce qu'elles travaillent plutôt leur musculature superficielle qui est mobilisatrice et pas la musculature profonde qui elle, a un rôle de stabilisation. Prévenir l'apparition de douleurs chroniques du dos implique de renforcer la musculature dans sa globalité, aussi bien dans la mobilisation que la stabilisation.

**Comment prendre en charge les douleurs chroniques du dos?**

La clé, c'est le mouvement. Notre programme de réadaptation vise à ce que la personne retrouve une activité le plus vite possible grâce notamment à des exercices de posture appropriés.

**Mais comment reprendre une activité alors que l'on a mal au dos?**

Justement, c'est l'enjeu : identifier et faire travailler chaque patient sur des postures qui lui sont propres et qui sont les moins douloureuses.

L'objectif de ces stratégies posturales adaptées à chaque personne est de permettre un travail de renforcement musculaire progressif qui conduira le patient à redevenir actif le plus rapidement possible et ainsi une chance aux douleurs de régresser.

# Bouger pour soulager son mal de dos

**DOULEURS • Ergothérapie, physiothérapie et soutien psychologique font de plus en plus leurs preuves dans la prise en charge des douleurs musculaires chroniques du dos.**

C'est un peu le mal du siècle. En Suisse, 80% de la population, sans distinction d'âge ou de sexe, souffrira au moins une fois dans sa vie d'un mal de dos, et celui-ci représente un motif très fréquent de consultation quand il devient chronique, affectant durablement la qualité de vie de ceux qui en souffrent.

Et dans ce cas, ce sont en général des mots de maladies qui viennent en premier lieu à l'esprit du patient: arthrose, hernie discale etc... Sauf que dans 85% des cas, les douleurs de dos ne sont pas dues à une pathologie grave, mais tout simplement à un dysfonctionnement... des muscles. Le plus souvent en effet, celles-ci apparaissent en raison d'un déséquilibre entre les muscles superficiels et la musculature profonde du dos et de l'abdomen, trop faible ou insuffisamment renforcée.

**Reprise de l'activité**

Si celles-ci disparaissent le plus souvent au bout de quelques semaines, certaines peuvent en revanche devenir chroniques et handicapantes. Très souvent associées à de mauvaises postures et à un manque d'exercice physique, ces douleurs ont souvent tendance à s'aggraver en raison d'un phénomène de cercle vicieux, le mal de dos alimentant le mal de dos: pour soulager et diminuer sa douleur, la personne tend en effet à limiter sa mobilité, voire même à s'aliter, ce qui a pour résultat d'engendrer une fonte musculaire et donc d'amplifier le mal de dos.

De fait, les douleurs musculaires chroniques du dos sont «une maladie du mouvement». Les



Dans 85% des cas, les douleurs de dos sont d'origine musculaire. CRÉDIT PHOTO

prendre en charge peut certes nécessiter de passer par la case «médicaments antidouleurs», mais l'enjeu est en réalité de permettre à la personne qui en souffre de reprendre son activité le plus rapidement possible. Pour le patient, il s'agit souvent de modifier, avec l'aide d'un

ergothérapeute et d'un physiothérapeute, certaines habitudes de vie ou de travail.

L'objectif est de limiter l'inconfort et de reprendre confiance dans ses propres mouvements afin de, moyennant des exercices posturaux adaptés à chaque cas particulier, renforcer sa musculature profonde (lire l'interview ci-contre). Quand la douleur est trop intense, ce travail de correction posturale et de renforcement musculaire peut en plus être assorti d'un soutien psychologique qui, à l'aide d'exercices de méditation ou de relaxation, permettra également une gestion optimale de la douleur.

Preuve de l'intérêt de cette approche multidisciplinaire, de plus en plus de chirurgiens la proposent en première intention à leurs patients souffrant de pathologies osseuses ou articulaires du dos. Car dans le cas où la douleur ressentie venait à être en réalité d'origine musculaire, ergothérapie et physiothérapie auront permis d'éviter des interventions chirurgicales qui ne doivent être envisagées qu'en dernier recours. ■

Charaf Abdessemed

Avec la collaboration du



VALMONT

Clinique privée de réadaptation

Clinique Valmont  
Route de Valmont - 1823 Glion sur Montreux  
Tel. +41 21 962 35 35.

