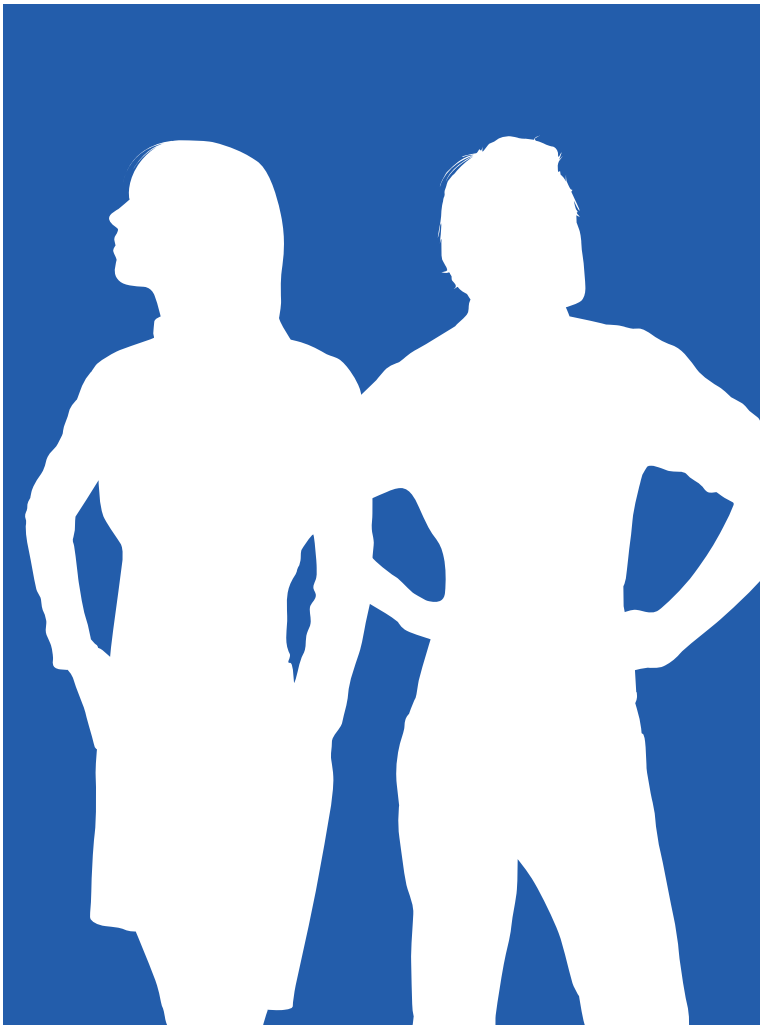
THUASNE

Mal de dos :

où en êtes-vous ?



Le saviez-vous ?

Quand on souffre d'un "mal de dos", il s'agit le plus souvent d'une **lombalgie**.

Le terme de lombalgie désigne en effet **toute douleur siégeant dans la partie basse du dos**, au niveau de la région lombaire.
Cette région, qui va des côtes jusqu'au bassin, inclue principalement les 5 vertèbres lombaires.

80 % des français
ont souffert ou souffriront
un jour ou l'autre de lombalgie,
dont **50 % des enfants et des adolescents**

1ère cause d'accident ou d'arrêt de travail
2 ème cause de consultation généraliste
1ère cause d'invalidité avant 45 ans

La lombalgie altère
votre qualité de vie :
apprenez à préserver votre dos !

Les causes de la lombalgie

Les causes de la **lombalgie commune** – qui représente plus de **90 %** des cas – sont multiples et souvent difficiles à identifier :

La lombalgie est fréquemment due à :

- de mauvaises postures,
- des lésions aux muscles, tendons et ligaments résultant de faux mouvements, accidentels ou répétitifs,
- l'usure des disques situés entre les vertèbres, qui perdent peu à peu de leur élasticité,
- le glissement d'une vertèbre sur l'autre,
- le vieillissement, souvent générateur d'arthrite, d'arthrose ou d'ostéoporose.

A ces causes s'ajoutent également le stress, le surpoids, l'exposition prolongée aux courants d'air, le manque d'activité physique, les stations prolongées dans des positions fatigantes.

La lombalgie peut être **aiguë** (de quelques jours à trois mois) ou **chronique** (de 3 mois à quasi-permanente).

Dans **10 à 15 % des cas**, la lombalgie aiguë se transforme en lombalgie chronique, qui peut avoir ***un véritable retentissement social, professionnel ou économique***.

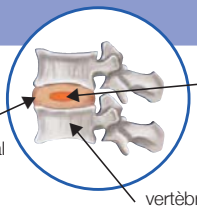
Soyez vigilants et ne la laissez pas s'installer !

Chaque jour, nous inclinons notre dos plus de 1500 fois !

La colonne lombaire est constituée de **5 vertèbres** superposées et vides en leur centre, dans lesquelles passe la moëlle épinière, qui est constituée d'un faisceau de fibres nerveuses.

L'espace entre les vertèbres est "coussiné" par un **disque** de tissus souples fibreux qui renferme un **noyau** gélatineux. Ce disque permet aux vertèbres d'être mobiles tout en évitant qu'elles ne frottent les unes contre les autres. Il amortit les chocs et vibrations.

L'ensemble est entouré de **muscles**, **tendons** et **ligaments** dont le rôle est d'assurer stabilité et mobilité.



Petit lexique :

La lombalgie aiguë ou lumbago

également appelée "tour de rein", est un blocage douloureux du bas du dos en position semi-fléchie. Elle apparaît à la suite d'un effort : soulèvement d'une charge lourde, jardinage, parfois même au saut du lit. La contracture intense des muscles entraîne le déplacement des vertèbres lombaires - qui restent bloquées en position - associé à une compression du disque intervertébral.

La sciatique ou lombo-sciatique

associe lombalgie et souffrance du nerf sciatique. La douleur se situe alors au niveau lombaire, mais également sur le trajet du nerf sciatique (fesse, partie postérieure de la cuisse, partie latérale de la jambe – interne ou externe). Elle provient de l'irritation de la racine nerveuse due à une hernie discale ou un décalage entre deux vertèbres.

La lombalgie du sportif

provient de la répétition de gestes sportifs extrêmes. Les mouvements d'hyperextension et d'inclinaison en sont les causes principales.

La hernie discale

correspond au stade ultime du mal de dos. C'est une altération du disque intervertébral : le noyau du disque s'échappe de sa cavité sous la pression des vertèbres et comprime alors les racines nerveuses avoisinantes.

La lombarthrose ou lombarthrite

ou encore rhumatisme lombaire chronique est une arthrose lombaire. Il s'agit d'une dégénérescence du disque et du cartilage des articulations situées entre les vertèbres lombaires, qui provoque des déformations et des douleurs.

Comment soulager la douleur ?

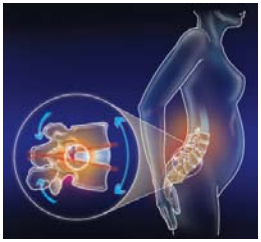
Pour un patient souffrant de lombalgie, il existe de nombreuses possibilités thérapeutiques : repos, traitement médicamenteux, rééducation…

Le port d'**une ceinture médicale de soutien lombaire** est également vivement recommandé. Elle agit en effet comme un véritable "tuteur" actif. En phase douloureuse, elle apporte un **soulagement immédiat**. A titre préventif, elle invite à adopter de bonnes postures lors des activités à risque et **limite les mouvements extrêmes**.

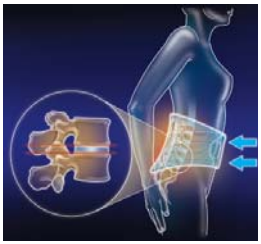
Contrairement à certaines idées reçues, son port, même prolongé, ne présente aucun risque de fonte musculaire.

Adaptée à VOTRE pathologie, VOTRE morphologie et VOTRE mode de vie, la ceinture de soutien lombaire vous permet **de bouger et de rester actif tout en protégeant votre dos**. Selon les modèles, elle peut être portée sous ou sur vos vêtements.

Votre professionnel de santé est un expert en orthopédie. Il saura vous conseiller et vous orienter vers le modèle qui vous convient.



Sans ceinture lombaire



Avec ceinture lombaire

Principe d'action de la ceinture lombaire

Par son action mécanique sur la colonne vertébrale, la ceinture médicale de soutien lombaire augmente la pression intra abdominale, ce qui **soulage la zone lombaire**. Elle corrige ainsi la courbure vertébrale et permet une répartition équilibrée de la charge sur les disques.

De plus, elle entretient une **chaleur permanente** qui relaxe les muscles et contribue à l'**effet antalgique**.

Les bons réflexes

Vous avez eu ou avez mal au dos : vous pouvez éviter les récidives en respectant quelques principes simples.

Soulever une charge lourde

Placez vos pieds de part et d'autre du centre de gravité de la charge.
Pliez les genoux et rapprochez-la de vous en l'entourant de vos bras.
Gardez le dos droit lorsque vous soulevez la charge.

Porter une charge

Veillez à bien répartir les charges de façon équilibrée de chaque côté de votre corps. Marchez lentement et ne vous penchez pas sur le côté.
Madame, pensez à alléger votre sac à main et à le changer de côté régulièrement !

Passer l'aspirateur

Réglez le manche de l'aspirateur à votre taille.
Ne tenez pas le manche trop bas et restez droit.
Veillez à rester stable sur vos jambes.

Descendre de voiture

Faites pivoter votre bassin sur le siège en prenant appui sur votre jambe extérieure et en vous aidant du volant.
Posez vos deux pieds au sol, puis levez-vous.

En position assise

Calez bien votre dos contre le dossier de la chaise en prenant soin de le garder bien droit. Ne croisez pas les jambes.
Si vous êtes assis devant un ordinateur, veillez à bien placer l'écran face à vous. Réglez-le de manière à ce qu'il soit à la hauteur de vos yeux, sans avoir à lever ou baisser la tête. Vos avant-bras doivent reposer sur le bureau.
Si vous ressentez des tensions dans le haut des épaules, votre siège est probablement mal ajusté.

En position couchée

Si vous dormez sur le ventre, placez un coussin sous votre abdomen.
Si vous dormez sur le dos, positionnez le coussin sous les genoux.
Enfin si vous dormez sur le côté, placez-le entre les genoux.
Dans tous les cas, pour vous lever, pivotez sur le côté, placez vos jambes hors du lit puis posez vos deux pieds au sol en même temps.
A l'aide de la main placée sur le matelas, redressez-vous, puis levez-vous.

Des ceintures faciles à vivre

Ignorez vos a priori, les ceintures médicales de soutien lombaire sont désormais à la fois **esthétiques** et **confortables**.

Véritables solutions thérapeutiques innovantes, elles ont été conçues en conjuguant savoir-faire industriel, recherche et développement, design et collaboration avec le corps médical.
Leur efficacité a été **cliniquement prouvée***.

Une nouvelle génération de ceintures

Design étudié
→ ***allure résolument moderne***

Découpe anatomique
→ ***plus de mobilité***

Coloris neutres ou tendance
→ ***utilisations variées***

Plusieurs hauteurs et baleines adaptables
→ ***maintien personnalisé***

Passe-main et dispositifs spécifiques
→ ***mise en place simple et rapide***

Tissu respirant
→ ***évacuation d'humidité optimale***

Matériaux doux, fins et légers et confection par thermosoudure
→ ***meilleur confort***

Lavage à la main ou en machine
→ ***entretien facile***

Avec votre ceinture médicale de soutien lombaire, préservez votre dos et poursuivez vos activités sans appréhension !

"Efficacité et coût de la contention lombaire Lombacross Activity®" Thuasne - Septembre 2006
Claire Lerouvreur, Sébastien Marque, Frédérique Maurel, Claude Le Pen

crédit photo : Studio Caterin - Virginie Denis - Hélène Fournié