

# Bombement discale

## Comprendre la différence entre un bombement discal et une hernie discale

### Introduction

Pour les personnes qui souffrent de douleurs au dos, le bombement discal et la hernie discale peuvent être une véritable source d'inquiétude. Il est important de comprendre la différence entre ces deux pathologies afin de pouvoir prendre une décision éclairée quant au traitement à suivre. Dans ce texte, nous verrons ce que sont les bombements discaux et les hernies discales, leurs causes et leurs symptômes, le diagnostic et les options de traitement pour chaque affection, et comment ils diffèrent les uns des autres.

Si vous souffrez de maux de dos ou de cou causés par un bombement discal et que vous cherchez des solutions, vous avez peut-être découvert la décompression vertébrale. Ce type de traitement utilise une table de traction contrôlée par ordinateur pour réduire la pression sur la colonne vertébrale, ce qui permet une plus grande mobilité, moins de douleur et une meilleure posture. Mais de quoi s'agit-il et comment cela fonctionne-t-il ? Explorons les avantages de la décompression neurovertébrale et voyons comment elle peut aider les personnes qui cherchent à soulager leur mal de dos ou de cou.



Bombement discal

## **Qu'est-ce qu'un bombement discal ?**

Un bombement discal est une forme légère de dégénérescence discale. Il se produit lorsque le noyau mou situé au centre d'un disque intervertébral fait saillie au-delà de ses limites normales. Le bombement discal est une cause fréquente de mal de dos, souvent appelé glissement ou protrusion discale. Il se produit lorsque la matière molle à l'intérieur d'un disque pousse contre sa paroi externe robuste, ce qui le fait gonfler et exerce une pression sur les nerfs voisins. Ce phénomène est souvent dû à l'usure de la colonne vertébrale liée à l'âge ou à un traumatisme. Les symptômes courants d'un bombement discal sont une douleur localisée dans le bas du dos, une douleur qui irradie dans une ou les deux jambes, un engourdissement ou des picotements dans les jambes et une faiblesse musculaire dans la zone affectée.

## **Diagnostic et options de traitement du**

# bombement discal

Pour diagnostiquer un bombement discal, votre médecin peut demander une IRM pour obtenir des images détaillées de votre colonne vertébrale. Un examen physique peut également aider à déterminer s'il existe une compression des racines nerveuses ou d'autres problèmes nécessitant une évaluation ou un traitement plus poussé. Les options de traitement pour les bombements discaux impliquent généralement des méthodes conservatrices telles que le repos, la thérapie manuelle (ex. ostéopathie), les médicaments, les injections dans la zone affectée pour réduire l'inflammation et les traitement de décompression vertébrale. La chirurgie est rarement nécessaire, mais elle peut être recommandée si les traitements conservateurs n'apportent aucun soulagement après plusieurs mois.



IRM pour diagnostiquer un bombement discal

## **Qu'est-ce qu'une hernie discale ?**

Une hernie discale se produit lorsqu'une partie de la matière molle du noyau à l'intérieur d'un disque vertébral traverse son revêtement extérieur (anneau) à la suite d'un traumatisme ou de changements dégénératifs au fil du temps. Cela peut entraîner une pression sur les nerfs voisins ou la moelle épinière, ce qui produit des symptômes tels qu'une douleur lombaire localisée qui irradie dans une ou deux jambes, ainsi qu'un engourdissement ou des picotements dans ces zones. Une faiblesse musculaire peut également survenir. Par ailleurs, le même phénomène et les mêmes symptômes peuvent se produire dans le cou et les bras.

## **Diagnostic et options de traitement des hernies discales**

Le diagnostic d'une hernie discale implique généralement une IRM et un examen physique approfondi par votre professionnel de la santé. En fonction de la gravité des symptômes et de la localisation de la lésion, les options de traitement peuvent inclure le repos et des médicaments anti-inflammatoires, l'ostéopathie, des injections de stéroïdes épiduraux, des manipulations de la colonne et/ou du bassin, la décompression discale, des techniques chirurgicales peu invasives telles que la microdiscectomie, ou une chirurgie ouverte traditionnelle telle que la fusion lombaire si les traitements plus conservateurs n'apportent pas un soulagement suffisant après plusieurs mois.

## **Comparaison entre le bombement discal et**

# **L'hernie discale**

Bien que le bombement discal et la hernie discale puissent provoquer des symptômes similaires, tels que des douleurs lombaires irradiant dans une ou deux jambes, ainsi que des engourdissements ou des picotements dans ces zones, ils ont des causes différentes et nécessitent donc un diagnostic et des options de traitement différents. Un bombement discal est généralement dû à l'usure de la colonne vertébrale liée à l'âge, tandis qu'une hernie discale est souvent causée par un traumatisme ou une lésion de la zone en raison d'un soulèvement incorrect d'objets lourds ou d'une force soudaine (comme lors d'une activité sportive). Il est donc important de se faire diagnostiquer correctement avant d'entamer tout type de plan de traitement, afin de savoir exactement à quel problème vous êtes confronté et quelles mesures doivent être prises pour une gestion/un traitement efficace.

## **Ce que vous devez savoir sur la protrusion et la dégénérescence discales**

La protrusion et la dégénérescence discales sont deux causes courantes de douleurs lombaires et cervicales. La protrusion discale se produit lorsqu'un disque intervertébral est poussé hors de sa position normale, souvent en raison d'un traumatisme ou d'une blessure. Les protrusions de disques intervertébraux peuvent sembler similaires aux hernies, mais sont en fait très différentes. Dans le cas d'une protrusion, toute la surface du disque intervertébral est bombée uniformément vers l'extérieur, alors que dans le cas d'une hernie, la pression est plus concentrée car une partie du noyau se déplace vers l'extérieur. La dégénérescence discale se produit lorsque les disques de la colonne vertébrale commencent à se détériorer en raison de l'âge ou de l'usure. Ces deux affections peuvent être douloureuses, mais il existe

heureusement des traitements pour soulager les symptômes. Examinons plus en détail les symptômes, les facteurs de risque, le diagnostic et les traitements de ces affections.

## **Symptômes de la protrusion/dégénérescence discale**

Les symptômes les plus courants de la protrusion/dégénérescence discale sont des douleurs dans le cou, le dos, les épaules et les bras (même chose pour le bas du dos, les fesses et les jambes), des engourdissements ou des picotements dans les extrémités et une faiblesse dans les zones touchées. Ces symptômes peuvent aller de légers à graves selon la gravité de l'affection.

Le bombement discal, un trouble du disque intervertébral dans lequel le noyau fait saillie dans ou au-delà de l'anneau fibreux, est une cause majeure de douleurs cervicales et lombaires. Les symptômes du bombement discal peuvent aller d'une sensation de tension musculaire à une douleur fulgurante irradiant dans les membres (dans certains cas aussi importants que ceux rencontrés avec la hernie discale).

## **Causes du bombement discal**

De nombreuses causes peuvent entraîner un bombement discal, notamment le stress physique ou une blessure, l'obésité, le tabagisme, une mauvaise posture, l'inactivité, etc., le manque d'exercice ainsi que le vieillissement, qui entraîne une usure accrue de la colonne vertébrale au fil du temps. Il peut également être causé par un problème médical sous-jacent, tel qu'une scoliose ou un spondylolisthésis, qui crée un déséquilibre dans l'organisme et entraîne une dégénérescence

discale plus importante avec le temps.

## **Diagnostic de la protrusion/dégénérescence discale**

Si vous présentez l'un des symptômes mentionnés ci-dessus, il est important de consulter un professionnel de la santé pour obtenir un diagnostic correct. Il procédera probablement à un examen physique ainsi qu'à des examens d'imagerie tels que des radiographies, une IRM, ou un SCAN pour déterminer si vous souffrez d'une protrusion/dégénérescence discale.

## **Traitements de la protrusion/dégénérescence discale**

Une fois qu'on aura déterminé que vous souffrez d'une protrusion ou d'une dégénérescence discale, on vous recommandera des options de traitement en fonction de vos besoins individuels. Les traitements les plus courants sont les traitements conservateurs comme la décompression vertébrale, l'ostéopathie, la thérapie par le froid, les médicaments comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), les relaxants musculaires ou les corticostéroïdes, les modifications du mode de vie et la chirurgie si les traitements conservateurs n'apportent aucun soulagement. Il est important de discuter avec votre professionnel de la santé du plan de traitement qui vous convient le mieux afin de soulager votre douleur rapidement et d'obtenir les meilleurs résultats possibles.

Le bombement discal est une affection généralement courante qui peut être prise en charge par des traitements de

décompression neurovertébrale. En fonction de la gravité du bombement discal et des symptômes qui y sont associés, votre professionnel de la santé recommandera un plan de traitement personnalisé pour réduire la douleur et améliorer la mobilité.



Traitement de décompression neurovertébrale pour bombement discal

## **Qu'est-ce que la décompression vertébrale non chirurgicale ?**

La décompression vertébrale non chirurgicale est une option de traitement efficace, pour le bombement discal, qui utilise une table de traction robotisée pour étirer doucement la colonne vertébrale afin de réduire la pression interne des disques intervertébraux et ainsi réduire la compression des nerfs rachidiens ou de la moelle épinière. Ce traitement permet également de réaligner la colonne vertébrale, d'améliorer l'amplitude des mouvements, de réduire l'inflammation et



d'éliminer les maux de dos ou de cou chroniques causés par le bombement discal.

## **Comment cela fonctionne-t-il ?**

Le patient est allongé sur une table de décompression spécialement conçue qui applique une légère force de traction axiale sur la colonne vertébrale par le biais de sangles fixées de chaque côté du corps. La quantité de force appliquée peut être ajustée en fonction de la gravité de l'affection traitée et peut durer entre 15 et 20 minutes. Pendant cette période, les patients ne ressentent généralement aucune douleur. Après chaque séance, les patients sont encouragés à prendre des périodes de repos entre les traitements afin de laisser à leur corps le temps de guérir et de s'adapter à leur nouvelle posture.

## **Guide pour la compréhension des termes relatifs aux disques**

Les termes relatifs aux disques tels que disques normaux, disques bombés, fissures annulaires, hernies discales, hernies contenues et protrusions discales par rapport aux extrusions peuvent sembler déconcertants. Cependant, ces termes ne sont pas aussi déroutants lorsqu'ils sont décomposés et expliqués. Examinons quelques-uns des termes les plus couramment rencontrés concernant les disques et leur signification.

### **Hernie discale**

Une hernie discale se produit lorsque le noyau du disque intervertébral (nucleus pulposus) traverse la paroi externe

(annulus fibrosus). Ce phénomène peut être causé par un traumatisme ou un stress répété sur la colonne vertébrale pendant une période prolongée. Lorsqu'une hernie discale est suffisamment grave pour exercer une pression sur une racine nerveuse de la colonne vertébrale, elle peut provoquer une douleur irradiant dans un bras ou une jambe, voire les deux. Elle peut également provoquer des engourdissements, des picotements et/ou une faiblesse dans un bras ou une jambe ou dans les deux, selon l'endroit où elle se trouve le long de la colonne vertébrale.

## **Hernies contenues**

Les hernies contenues sont similaires aux hernies discales, mais différent en ce que le matériel en saillie est entièrement contenu dans la paroi externe du disque intervertébral. Comme pour les autres formes de pathologie discale, cette affection peut provoquer une douleur irradiant dans un bras ou une jambe ou dans les deux, ainsi qu'un engourdissement, des picotements et/ou une faiblesse dans un bras ou une jambe ou dans les deux, selon l'endroit où elle se produit le long de la colonne vertébrale.

## **Protrusions discales et extrusions**

On parle de protrusion discale lorsqu'une partie d'un disque intervertébral s'étend au-delà de ses limites normales mais reste attachée à sa structure parentale, tandis qu'une extrusion se produit lorsqu'une partie d'un disque intervertébral se détache complètement de sa structure parentale. Une extrusion est souvent appelée "glissement" du disque, car une partie de celui-ci a "glissé" d'entre deux vertèbres tout en restant à l'intérieur du canal rachidien. Ces deux affections peuvent provoquer une douleur irradiant

dans un bras ou une jambe ou dans les deux, ainsi qu'un engourdissement, des picotements et/ou une faiblesse dans un bras ou une jambe ou dans les deux, selon l'endroit où ils se produisent le long de votre colonne vertébrale.

## **Quatre (4) Stades vers la hernie discale**

Il existe quatre stades pour cette blessure, à savoir la:

1. Bombement discal
2. protrusion discale: disc déshydraté, aplati qui déborde du contour de la vertèbre.
3. extrusion discale
4. Séquestration discale

Les victimes de protrusions et de prolapse subissent des hernies incomplètes alors que les extrusions et séquestrations résultent d'hernies complètes.

## **Conclusion**

Les bombements et les hernies discales sont tous deux des causes courantes de maux de dos chroniques, mais il existe des différences significatives entre eux qui doivent être prises en considération lors de l'établissement de tout type de diagnostic et du choix des options de traitement appropriées pour chaque affection. Un diagnostic précis établi par une imagerie médicale (IRM ou SCAN), associé à des soins appropriés, vous permettra de vous rétablir de l'une ou l'autre de ces affections sans complications ultérieures ! C'est important non seulement pour le traitement des épisodes aigus, mais aussi pour la gestion à long terme de la santé et du bien-être en général !

La décompression vertébrale offre une solution sûre aux personnes qui cherchent à soulager leurs maux de dos ou de cou chroniques sans avoir recours à des traitements plus invasifs comme la chirurgie, les injections ou les médicaments. En utilisant des techniques de décompression neurovertébrale douces combinées à des périodes de repos entre les traitements, ce type de thérapie a aidé d'innombrables personnes à trouver un soulagement à leurs symptômes tout en rétablissant l'équilibre de l'alignement postural global de leur corps. Cependant, avant de commencer un programme de traitement de décompression, nos professionnels de la santé seront en mesure de déterminer si ce type de thérapie vous convient et qu'il peut être effectués en toute sécurité, en se basant sur votre historique, vos symptômes, les résultats de vos imageries médicales et votre évaluation.