

Hernie discale

Le traitement de la Hernie Discale

Faites-vous partie des nombreuses personnes qui souffrent actuellement de la douleur et de l'inconfort associés à une hernie discale ? Vous n'êtes pas seul. La hernie discale, également connue sous le nom de protrusion discale ou d'extrusion discale, survient lorsqu'une déchirure de la paroi externe d'un disque entraîne une saillie de son noyau gélatineux interne et une pression sur les nerfs voisins ou la moelle épinière. Cela peut entraîner une douleur intense, des picotements, un engourdissement ou même une faiblesse musculaire dans les zones touchées. La bonne nouvelle est qu'il existe un traitement, la décompression neurovertébrale, qui peut contribuer à réduire ou même éliminer complètement vos symptômes et à améliorer votre qualité de vie globale ! Dans cet article, nous allons explorer les symptômes, causes, diagnostics et traitements de la hernies discales. En comprenant mieux ces différentes informations à l'égard de la hernie discale, vous pourrez prendre des décisions éclairées concernant vos propres soins de santé. C'est parti !

Description de la hernie discale

Le traitement du mal de dos lié à une hernie discale peut être une tâche délicate et difficile. Il est courant que les personnes d'âges compris entre 30 et 50 ans soient touchées par ce type de blessure. Les disques sont comme des coussins entre les vertèbres, permettant aux gens de se mouvoir

facilement. Cependant, lorsqu'un de ces disques est fissuré ou fuit, on appelle cela une hernie discale. On estime que chaque année, jusqu'à 2 % des gens souffrent d'une hernie discale ; ceux-ci étant une cause principale du mal au cou et le bras, ainsi qu'au dos et à la jambe (sciaticque). Les hernies discales sont plus fréquentes au niveau du bas du dos ou du cou et sont rares dans le milieu du dos.

Sources

- <https://www.aans.org/en/Patients/Neurosurgical-Conditions-and-Treatments/Herniated-Disc>
- <https://www.sosherniediscale.com/>
- <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/12768-herniated-disc>
- <https://www.decompressionneurovertebrale.com/>
- <https://sosherniateddisc.com/>

Symptômes de la hernie discale

Les symptômes de la hernie discale peuvent varier en fonction de la taille et de l'emplacement de la hernie discale, mais en général, les symptômes peuvent inclure des douleurs au dos ou au cou, un engourdissement, une sensation de picotement ou fourmillement (paresthésie) , une faiblesse musculaire, une perte de sensation et même une paralysie des extrémités (bras ou jambes). D'autres symptômes peuvent inclure une gêne accrue en position assise, ainsi qu'une aggravation des symptômes lors de certaines activités ou du soulèvement d'objets lourds.



Si un disque vertébral est endommagé, la zone environnante peut s'enflammer et provoquer une gêne importante. Malheureusement, si cette douleur n'est pas traitée à un stade précoce, elle peut potentiellement s'aggraver en symptômes de **hernie discale** tels que des douleurs au cou ou au bras, des douleurs dans le bas du dos ou dans les jambes. Il est donc essentiel de ne pas ignorer les signes d'inflammation et de les traiter de manière appropriée dès que possible.

Lorsqu'un disque se **déchire** ou se rompt, son noyau et/ou son contenu sont expulsés et exercent une pression sur le nerf rachidien voisin ou sur la moëlle épinière. Normalement, cette expulsion se produit à l'arrière de la colonne vertébrale, là où sortent les nerfs rachidiens de chaque côté d'entre les vertèbres. En général, c'est lorsque vous penchez votre corps vers l'avant que la pression exercée sur les disques vertébraux inférieurs augmente, ce qui entraîne l'émission du matériau contenu dans ces disques.

La compression des racines nerveuses ou de la moëlle épinière entraîne une douleur localisée (dans le cou, l'épaule, le bras, le bas du dos ou la jambe) qui s'intensifie lorsque les muscles de cette région sont sollicités, que ce soit lors d'un mouvement, d'une toux, d'un éternuement ou d'un effort. De plus, cette gêne peut également s'aggraver après des périodes prolongées de position assise ou debout ou de sommeil sur le ventre.

Si la hernie discale se situe dans le **cou**, vous pouvez ressentir une douleur ou une gêne dans une épaule ou un bras, qui peut être accompagnée d'une sensation de

picotement ou d'une absence de sensation. Lorsque cette perturbation de la conduction nerveuse se produit, elle comprime les fibres nerveuses sensorielles. En revanche, si la hernie discale apparaît plus bas dans le dos, des symptômes semblables à ceux de la sciatique se manifestent, ainsi qu'une raideur et des engourdissements plus ou moins importants dans une jambe ou un pied.

La hernie discale est une condition médicale dans laquelle une partie du disque intervertébral sort de sa position normale et exerce une pression sur les nerfs et les racines nerveuses environnantes. La taille de la hernie discale peut varier en termes de largeur et de hauteur, ce qui peut affecter la gravité des symptômes.

La taille de la hernie discale est généralement mesurée en millimètres (mm) pour la largeur et la hauteur. Une hernie discale de petite taille peut mesurer entre 1 et 5 mm de largeur, tandis qu'une hernie discale de grande taille peut mesurer plus de 10 mm de largeur.

Voici un exemple de tableau qui peut aider à mieux comprendre les différences entre les tailles de hernies discales :

Taille de la hernie discale	Largeur (mm)	Hauteur (mm)	Symptômes possibles
Petite hernie discale	1-5 mm	1-5 mm	Douleur dans le dos, les jambes ou les bras, picotements, engourdissements
Moyenne hernie discale	6-10 mm	6-10 mm	Douleur intense, raideur musculaire, faiblesse musculaire, problèmes de coordination, picotements, engourdissements

Taille de la hernie discale	Largeur (mm)	Hauteur (mm)	Symptômes possibles
Grande hernie discale	Plus de 10 mm	Plus de 10 mm	Douleur intense et persistante, raideur musculaire, faiblesse musculaire importante, perte de sensation, problèmes de coordination, troubles de la vessie ou de l'intestin

Il est important de noter que les symptômes de la hernie discale peuvent varier d'une personne à l'autre, même pour des hernies discales de taille similaire. Les symptômes dépendent également de l'emplacement de la hernie discale dans la colonne vertébrale. Si vous présentez des symptômes de hernie discale, il est important de consulter un professionnel de la santé pour un diagnostic précis et un plan de traitement approprié.

La hernie discale latérale ou centrale se réfère à la position de la hernie par rapport au disque intervertébral. Dans le cas d'une hernie discale latérale, la hernie se produit sur le côté du disque intervertébral, tandis que dans le cas d'une hernie discale centrale, la hernie se produit au centre du disque intervertébral. La position de la hernie peut influencer les symptômes qui en résultent.

Voici un exemple de tableau qui peut aider à mieux comprendre les différences entre les symptômes de la hernie discale latérale et centrale :

Symptômes	Hernie discale latérale	Hernie discale centrale
Douleur dans le bras ou la jambe (unilatérale)	Peut se produire dans un bras ou une jambe	Peut se produire dans un bras ou une jambe
Picotements ou engourdissements (unilatéraux)	Peuvent se produire dans un bras ou une jambe	Peuvent se produire dans un bras ou une jambe
Faiblesse musculaire (unilatérale)	Peut se produire dans un bras ou une jambe	Peut se produire dans un bras ou une jambe
Douleur dans les deux bras ou les deux jambes	Peu probable	Peut se produire, mais rarement
Douleur dans le dos	Peut être présente	Peut être présente

Il est important de noter que les symptômes peuvent varier en fonction de la taille de la hernie discale et de son emplacement précis dans la colonne vertébrale. Les symptômes peuvent également varier en intensité, en durée et en fréquence. Si vous présentez des symptômes de hernie discale, il est important de consulter un professionnel de la santé pour un diagnostic précis et un plan de traitement approprié.

Il est possible qu'une petite hernie discale soit asymptomatique la plupart du temps, car la petite taille de la hernie peut ne pas exercer suffisamment de pression sur les nerfs et les racines nerveuses environnantes pour causer des symptômes. Cependant, même une petite hernie discale peut manifester des symptômes pour quelques jours après un effort, comme soulever un objet lourd, faire du

sport ou même simplement s'asseoir ou se pencher de manière incorrecte.

L'effort peut causer une augmentation de la pression dans la colonne vertébrale, ce qui peut comprimer davantage les nerfs et les racines nerveuses environnantes et provoquer des symptômes tels que des douleurs dans le dos, les jambes ou les bras, des picotements ou une sensation de brûlure, une raideur musculaire et une faiblesse musculaire.

Il est important de noter que même si les symptômes disparaissent après quelques jours, cela ne signifie pas que la hernie discale a guéri ou qu'elle ne peut pas causer de nouveaux symptômes à l'avenir. Il est donc recommandé de consulter un professionnel de la santé pour un diagnostic précis et un plan de traitement approprié, même si les symptômes sont temporaires. Le traitement peut inclure des mesures telles que le repos, la décompression neurovertébrale, les médicaments pour soulager la douleur et l'inflammation ou, dans les cas plus graves, une intervention chirurgicale.



Urgence
Médicale

Syndrome de la queue de cheval – Urgence médicale

En outre, des symptômes neurologiques (syndrome de la queue de cheval) beaucoup plus inquiétants, tels que des problèmes d'incontinence urinaire ou fécale, peuvent également apparaître. Si l'un de ces symptômes neurologiques graves se manifeste, il convient de consulter immédiatement un médecin pour obtenir un diagnostic et un traitement appropriés. Le syndrome de la cauda equina est une affection rare qui résulte généralement des symptômes d'une hernie discale exerçant une pression sur le nerf rachidien ou sur les racines nerveuses proprement dites. Malheureusement, cette affection peut provoquer des symptômes graves tels que l'incontinence, des douleurs et des difficultés à marcher, ainsi que des dommages neurologiques à long terme si elle n'est pas traitée. Bien que les symptômes puissent se manifester de différentes manières d'une personne à l'autre, certains symptômes courants associés au syndrome de la cauda equina comprennent l'engourdissement des jambes, la perte du contrôle de la vessie et une faiblesse soudaine des jambes. Pour ceux qui souffrent des symptômes d'une hernie discale, il est fortement recommandé d'aller à l'urgence de votre hôpital sans tarder si vous soupçonnez un syndrome cauda equina. Il est important de recevoir un traitement rapide pour éviter des séquelles potentiellement irréversibles à long terme.

Liste des symptômes de la hernie discale au niveau cervical (cou):

- Douleur localisée au cou

- Douleur irradiant dans les bras (épaule – omoplate – bras – main – doigts)
- Engourdissement et picotements dans les zones affectées (cou et/ou bras)
- Faiblesse musculaire
- Difficulté à bouger le cou
- Sensation de brûlure
- Douleurs aiguës lors de certains mouvements
- Faiblesse dans le (s) bras affecté (s)
- Douleur cervicale en cas d'effort, de toux ou d'éternuement
- Douleur accrue en position assise prolongée devant un ordinateur ou volant de sa voiture
- Sensations anormales (comme des " fourmis ") dans les bras et/ou les mains
- Perte de sensation dans les extrémités (bras)
- Difficulté à se pencher ou se tourner la tête
- Raideur et/ou gêne dans le cou
- Douleur qui irradie dans bras, s'étendant jusqu'à la main (brachialgie)
- Spasmes musculaires sévères dans la ou les zones concernées

Liste des symptômes de la hernie discale au niveau lombaire (bas du dos):

- Douleur localisée au bas du dos
- Douleur irradiant dans les jambes (fesse – cuisse – genou – mollet – pied – orteils)
- Engourdissement et picotements dans les zones affectées (dos et/ou jambe)
- Faiblesse musculaire
- Difficulté à bouger le dos
- Sensation de brûlure
- Douleurs aiguës lors de certains mouvements
- Faiblesse dans la jambe affecté(e)

- Douleur lombaire en cas d'effort, de toux ou d'éternuement
- Difficulté à rester debout (sur place) pendant de longues périodes
- Douleur accrue en position assise prolongée
- Sensations anormales (comme des " fourmis ") dans les jambes et/ou les pieds
- Perte de sensation dans les extrémités (jambes)
- Difficulté à se pencher ou se tourner
- Raideur et/ou gêne dans le bas du dos
- Douleur qui irradie dans une jambe, s'étendant jusqu'au pied (sciatique, sciatalgie ou cruralgie)
- Spasmes musculaires sévères dans la ou les zones concernées
- Perte du contrôle de la vessie ou des intestins (syndrome de la queue de cheval: très rare et urgence médicale)

La grosseur de mon hernie discale ?

Contrairement à la croyance populaire, la gravité des symptômes causés par une hernie n'est pas déterminée par sa taille. Elle est plutôt due à l'inflammation entre la hernie et un nerf adjacent ou la moëlle épinière – en particulier si le canal osseux (Le foramen intervertébral ou trou de conjugaison) , par ou passent les nerfs rachidiens, est étroit (sténose foraminale) ou s'il y a un rétrécissement du canal rachidien par laquelle passe la moelle épinière (sténose spinale). Cela dit, les hernies de petite taille peuvent être plus douloureuses que les plus grandes si leurs canaux osseux sont plus étroits, tandis que les hernies énormes peuvent être relativement peu problématiques si elles sont accompagnées de canaux osseux larges. En d'autres termes, la douleur ressentie n'est pas toujours proportionnelle à la grosseur de votre hernie discale.

La taille d'une hernie discale peut aller d'une petite protubérance de 2 mm à un renflement plus visible de 6 mm. Dans les cas les plus extrêmes, le disque peut même être déplacé davantage et atteindre une taille de 8 mm à 20 mm. Selon la gravité de l'hernie, le déplacement par rapport à sa position normale peut être suffisamment important pour entraîner une déformation visible de la moelle épinière.

Causes de la hernie discale

Parmi les causes de la hernie discale, la cause la plus fréquente d'une hernie discale est le vieillissement, car avec le temps, nos disques peuvent s'user, se fissurer ou se bomber par rapport à leur position normale. De plus, citons les traumatismes physiques tels qu'un accident de voiture ou une blessure sportive, les mouvements répétitifs comme le fait de soulever des objets lourds de manière incorrecte ou une mauvaise posture.

Comme ces facteurs exercent une pression excessive sur les disques situés entre les vertèbres, ils peuvent les affaiblir avec le temps, ce qui entraîne une hernie discale. Dans certains cas, une prédisposition génétique peut également augmenter le risque de développer une hernie discale.

Il est important de connaître les causes potentielles afin d'identifier la cause d'une hernie discale et de prendre les mesures de prévention ou de traitement nécessaires. Si vous présentez des signes ou des symptômes associés à une hernie discale, il est important de consulter un professionnel de la santé afin d'éviter toute complication supplémentaire.

Liste des 15 causes possibles de la hernie

discale:

1. Traumatismes physiques tels que les accidents de voiture ou blessures sportives
2. Mouvements répétitifs tels que le soulèvement inapproprié d'objets lourds
3. Une mauvaise posture
4. Torsion anormale de la colonne vertébrale (entorse lombaire)
5. Surpoids et obésité
6. Charge ou tension excessive de la colonne vertébrale
7. Professions impliquant un travail manuel lourd
8. Rester assis pendant de longues périodes
9. Soulever des objets lourds de manière incorrecte
10. Flexion ou torsion anormale de la colonne vertébrale
11. Prédisposition génétique à la faiblesse des disques
12. Changements dégénératifs de la colonne vertébrale
13. Prise de poids excessive pendant la grossesse
14. Carences nutritionnelles
15. Exposition aux forces vibratoires des machines lourdes

Diagnostic de la hernie discale

La hernie discale est un état pathologique qui peut être décomposé en quatre stades distincts. Le bombement, la protrusion, l'extrusion et la séquestration constituent autant de classifications de l'évolution de cette maladie. Une hernie discale est généralement plus douloureuse qu'un disque bombé en raison de son potentiel accru d'irritation des nerfs.

Contrairement à la surface légèrement bombée d'un disque bombé, qui provoque rarement des symptômes, la protrusion ou l'extrusion de matériel à l'intérieur du disque

constitue ce que nous appelons une hernie, beaucoup moins indulgente.

Bien qu'elles puissent présenter des symptômes similaires, les hernies discales sont souvent attribuées par erreur à des affections telles que le syndrome du piriforme, une forme légère de sciatique, la discopathie dégénérative et l'arthrose. Toutefois, avec un diagnostic approprié, il est possible de traiter efficacement cette affection pour obtenir un soulagement durable.

Une hernie discale est un constat généralement posé par un professionnel de la santé après que ses patients lui ont signalé des douleurs dans le dos, le cou ou les extrémités durant la consultation et l'historique de santé. En recueillant des informations sur les symptômes le mécanisme d'action ou le traumatisme qui a causé la hernie discale, et en effectuant des tests physiques, les ostéopathes peuvent avoir des raisons de penser qu'il y a eu une blessure des disques de la colonne vertébrale. Pour s'assurer de l'exactitude du diagnostic avant d'appliquer un traitement, des études d'imagerie sont souvent réalisées à des fins de confirmation.

Hernie discale vs sciatique

Il existe des distinctions à faire entre la sciatique et la hernie discale, mais de nombreux patients les confondent. Pour réduire la confusion sur les diagnostics, explorons leurs différences en détail. La douleur du nerf sciatique se caractérise par une sensation de brûlure qui irradie dans une ou deux jambes à partir du bas du dos, tandis qu'une hernie discale se produit lorsqu'une partie d'un disque intervertébral se bombe vers l'extérieur en raison de l'usure de la colonne vertébrale. Bien qu'ils puissent présenter des symptômes similaires, le diagnostic différentiel permettra de déterminer la voie à suivre pour le traitement !

Sciaticque (sciatalgie): La sciaticque est un syndrome débilitant qui touche le nerf le plus long du corps, qui part de la colonne vertébrale et descend le long des deux jambes. Son dysfonctionnement peut provoquer des douleurs le long du trajet du nerf sciaticque, pouvant aller jusqu'aux pieds, avec des symptômes allant de brûlures et de picotements. Les douleurs sciaticques sont liées à un déplacement ou des lésions de la colonne vertébrale, le plus souvent un bombement discal, une hernie discale, un pincement discal, de l'arthrose ou un rétrécissement du canal (sténose foraminale ou spinale) qui se trouve dans la colonne vertébrale. La douleur le long du trajet du nerf sciaticque est généralement causée par une irritation et de l'inflammation. Par conséquent, la sciaticque n'est pas une pathologie en soi, mais plutôt une manifestation de l'irritation ou de la compression du nerf sciaticque.

Hernie discale: La santé de votre colonne vertébrale repose entre les mains de ces disques intervertébraux qui agissent comme des amortisseurs de chocs, remplis d'un liquide protecteur semblable à du gel. Malheureusement, lorsqu'une hernie se produit, cette gelée est poussée vers l'extérieur et exerce une pression sur les voies nerveuses sensibles, ce qui peut être très douloureux ! Dans ce cas, la douleur peut provenir du disque lui-même (Douleur discogénique) qui est endommagé (fissuré), de la pression exercée sur les nerfs rachidiens (sténose foraminale) ou sur la moelle épinière (sténose spinale) et provoquer des douleurs radiculaires ou neuropathique.

Différence entre les deux: La sciaticque et la hernie discale peuvent souvent présenter des symptômes similaires, mais il s'agit en fait d'affections très différentes. L'une des plus grandes différences est la durée du traitement : la sciaticque qui n'est pas causée par une hernie discale ou un dégénérescence discale sévère peut généralement être résolue rapidement avec des

soins appropriés, tandis qu'une hernie discale nécessite une prise en charge continue pour atténuer ses effets à long terme sur la qualité de vie. Une autre différence essentielle réside dans le diagnostic : sans outils de diagnostic tels qu'une IRM, il peut être difficile pour les cliniciens de les distinguer. En outre, bien qu'une hernie discale puisse provoquer une douleur sciatique, ce symptôme ne peut pas provenir de la sciatique elle-même ; ce qui rend l'identification encore plus complexe !

Examen

Palpation: Le toucher expert d'un ostéopathe est inestimable pour évaluer une hernie discale ; cependant, il n'est pas possible de détecter la bosse ou la rupture discale elle-même par la palpation. La colonne vertébrale aura probablement perdu sa courbure normale en raison d'un spasme musculaire et votre médecin pourra en sentir la tension en examinant l'alignement et les contours – ce qui indique souvent qu'un examen plus approfondi (imagerie médicale) peut être nécessaire.

Imagerie Médicale

Les examens d'imagerie révèlent une foule d'informations sur le mal de dos

Radiographie: Les radiographies peuvent aider à éliminer des causes potentielles telles qu'une infection, une tumeur, un désalignement ou une fracture. Cependant, elles ne sont pas en mesure d'identifier directement les hernies discales.

Tomographie axiale ou CT SCAN: Grâce à la technologie de pointe du scanner, les radiologues peuvent désormais diagnostiquer avec précision les hernies discales, même si le patient a des implants métalliques et ne peut pas passer d'IRM. Cette méthode révolutionnaire permet

d'obtenir des images transversales détaillées de la structure de la colonne vertébrale sans nécessiter de procédures invasives. Toutefois, il faut garder à l'esprit que ces scans s'accompagnent d'une exposition aux radiations contrairement à L'IRM.

Imagerie par résonance magnétique (IRM): L'imagerie par résonance magnétique (IRM) est une technique d'imagerie de pointe qui exploite la puissance des ondes radio et des champs magnétiques. En créant des images des structures internes du corps, elle peut être utilisée pour localiser les hernies discales et déterminer les nerfs qu'elles affectent. Cette procédure a révolutionné les diagnostics de la médecine moderne !

Traitement de la hernie discale

À la clinique TAGMED, la hernie discale est traitée avec le plus grand soin et la plus grande attention. Nos experts en traitement de la hernie discale évalueront votre état pour créer un plan de traitement personnalisé qui vous convient le mieux. Que vous souffriez d'un mal de dos ou de cou causé par une hernie discale, nos professionnels de la santé vous fourniront les traitements pour votre hernie discale les plus efficaces et adaptés à vos besoins. Nous comprenons que le mal de dos ou de cou peut perturber gravement votre vie, et nous nous efforçons de faire en sorte que nos patients reçoivent la meilleure qualité de traitement de la hernie discale disponible. Trouvez un soulagement dès aujourd'hui et prenez rendez-vous à la clinique TAGMED!

Nous offrons les traitements pour la hernie discale suivant:

- **Thérapie manuelle:** la thérapie manuelle, telle que l'ostéopathie, est très efficace pour les maux de dos récents, mineurs et sans douleur irradiante ou engourdissement dans les bras ou les jambes. Elle l'est beaucoup moins pour le traitement de la hernie discale seule, mais offre des avantages certains quand elle est combinée à la décompression neurovertébrale pour le traitement de la hernie discale.
- **Décompression neurovertébrale:** la décompression vertébrale est d'une efficacité inégalée pour les problèmes de disques tels que la hernie discale, bombement discal et pincement discal ou pour l'arthrose facettaire.
- **Traction:** la traction manuelle (ex. technique COX) est très utile en combinaison avec la thérapie manuelle pour les maux de dos récents, mineurs et sans douleur irradiante ou engourdissement dans les bras ou les jambes. Elle est utile pour les patients en phase de douleur aiguë souffrant de douleurs trop intenses pour leur permettre de se déplacer suffisamment pour débiter les traitements de décompression neurovertébrale.
- **Thérapie au laser:** la thérapie au laser peut soulager certaines douleurs superficielles du dos. Toutefois, elle offre peu de soulagement dans le cas du traitement de la hernie discale.
- **Thérapie par ondes de choc:** le [shockwave](#) est utile pour le traitement des points gâchettes mais n'est pas un traitement pour les maux de dos en général, ni pour le traitement de la hernie discale.

Type de mal de dos	Traitement manuel	Traitement de décompression neurovertébrale
Mal de dos aiguë	√	X
Mal de dos chronique	√	√

Type de mal de dos	Traitement manuel	Traitement de décompression neurovertébrale
Douleur entre les omoplate	√	X
Sciatique	X	√
Hernie discale	X	√

Il est important de noter que le traitement de la hernie discale peut varier en fonction de la gravité de la hernie, des symptômes du patient et de nombreux autres facteurs. Certaines personnes peuvent trouver un soulagement efficace de la douleur et des symptômes à court, moyen et long terme en utilisant des méthodes de traitement alternatives telles que l'acupuncture, la massothérapie, la chiropratique, l'ostéopathie ou la physiothérapie. Cependant, il est important de souligner que ces traitements alternatifs peuvent ne pas fonctionner pour tout le monde et peuvent ne pas être aussi efficaces que la décompression neurovertébrale dans certains cas.

La décompression neurovertébrale est une méthode de traitement non chirurgicale qui implique une traction douce de la colonne vertébrale afin de réduire la pression sur les disques intervertébraux et les nerfs environnants. Des études ont montré que la décompression neurovertébrale peut être efficace pour soulager les symptômes de la hernie discale à court, moyen et long terme.

Voici un exemple de tableau qui peut aider à mieux comprendre les différences entre les différents traitements pour la hernie discale :

Traitement	Efficacité à court terme	Efficacité à moyen terme	Efficacité à long terme
------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------

Traitement	Efficacité à court terme	Efficacité à moyen terme	Efficacité à long terme
Acupuncture	Variable	Variable	Variable
Massothérapie	Variable	Variable	Variable
Chiropratique	Variable	Variable	Variable
Ostéopathie	Variable	Variable	Variable
Physiothérapie	Variable	Variable	Variable
Décompression neurovertébrale	Efficace	Efficace	Efficace

Il est important de noter que les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre et que ce tableau ne représente qu'un exemple général. Il est également important de souligner que certains patients peuvent avoir besoin d'une combinaison de différents traitements pour obtenir les meilleurs résultats.

En conclusion, bien que certains traitements alternatifs tels que l'acupuncture, la massothérapie, la chiropratique, l'ostéopathie ou la physiothérapie puissent être efficaces pour certains patients, la décompression neurovertébrale est considérée comme une méthode de traitement plus efficace à court, moyen et long terme pour les hernies discales. Toutefois, il est important de consulter un professionnel de la santé pour déterminer le traitement le plus approprié en fonction de chaque cas individuel.

L'efficacité de la décompression neurovertébrale

La décompression neurovertébrale est une méthode de traitement non chirurgicale qui implique une traction douce de la colonne vertébrale afin de réduire la pression sur les disques intervertébraux et les nerfs environnants. Des études ont montré que la décompression neurovertébrale peut être efficace pour soulager les symptômes de la hernie discale à court, moyen et long terme.

Voici un exemple de tableau qui résume les résultats de certaines études sur l'efficacité de la décompression neurovertébrale :

Étude	Participants	Taux de réussite
Gose et coll. (1998)	778	71 %
Ramos et coll. (1998)	14	86 %
Eyerman (1998)	500	88 %
Apfel et al. (2010)	219	86 %
Shealy et al. (2008)	219	86 %
Macario et al. (2008)	219	86 %
Schimmel et al. (2006)	58	74 %
Nwuga and Odo (2003)	80	76 %
Kumar et al. (2007)	40	80 %
Zamosky et al. (2015)	300	84 %
Lappuis et al. (2016) (étude récente)	74	88 %

Il est important de noter que les résultats peuvent varier d'une étude à l'autre et que ce tableau ne représente qu'un exemple général. Il est également important de souligner que certains patients peuvent avoir besoin d'une combinaison de différents traitements pour obtenir les meilleurs résultats.

En conclusion, les études montrent que la décompression neurovertébrale est une méthode de traitement efficace pour les patients atteints de hernie discale. Selon les résultats de différentes études, le taux de réussite de la décompression neurovertébrale varie entre 71 % et 88 % en fonction des critères d'inclusion, des critères d'exclusion, de la durée du traitement, du protocole de traitement et d'autres facteurs. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour déterminer si la décompression neurovertébrale est le traitement le plus approprié en fonction de chaque cas

individuel.

Différents risques et effets secondaires possibles associés au traitement des maux de dos

Le traitement de la hernie discale n'est pas une mince affaire ; il comporte de nombreux risques et effets secondaires possibles. Il est essentiel de comprendre tous les aspects du traitement avant de s'engager dans une voie particulière, car un mauvais traitement peut entraîner des douleurs plus graves à terme. Il est donc important d'obtenir les conseils appropriés et opportuns d'un professionnel de la santé lorsqu'on tente de traiter une hernie discale. Selon le plan de traitement choisi, certains effets secondaires possibles peuvent inclure un engourdissement ou des picotements dans la zone affectée, de la fatigue, une augmentation de l'inflammation ou une augmentation des symptômes qui étaient déjà présents. Toutefois, il ne s'agit là que de quelques-uns des risques potentiels qu'il faut comprendre avant de commencer un traitement de la hernie discale.



Est-ce que je devrais faire mon docteur Google ?

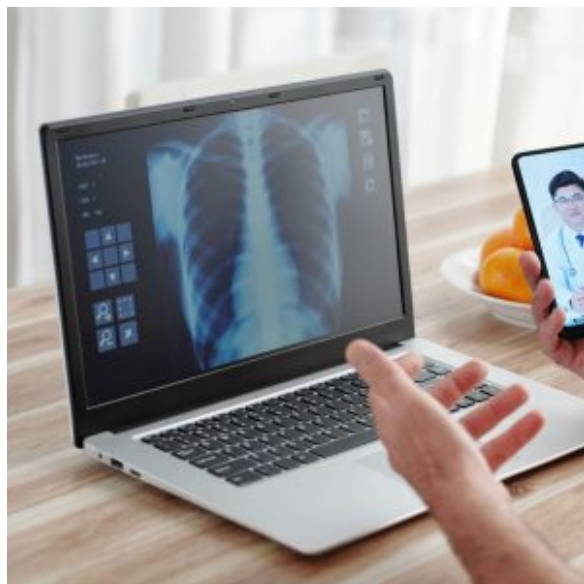
Avec un nombre croissant de patients qui font des recherches en ligne sur le traitement du mal de dos, les risques de "cyberchondrie" sont devenus une préoccupation croissante. Contrairement à la croyance populaire, cela ne signifie pas qu'Internet est rempli d'informations indignes de confiance et

trompeuses. Cependant, c'est au thérapeute du patient de profiter de ces opportunités en le familiarisant avec le traitement de la hernie discale disponible, ainsi qu'en engageant leurs patients dans des discussions sur ce qu'ils recherchent comme information sur le web. Ce faisant, nous pouvons fournir à nos patients des informations précises sur le traitement de la hernie discale et les aider à prendre des décisions éclairées en matière de diagnostic et de traitement. Dans l'ordre, consulter nous d'abord et faites vos recherches sur Google une fois que vous serez certain de la nature de votre condition de santé. Vous éviterez ainsi de vous auto-diagnostiquer incorrectement, vous imposer des souffrance psychologiques (cyberchondrie) inutiles et vous éviterez aggraver votre condition en suivant des conseils inappropriés à votre condition.

Vous comprendrez que le traitement de la hernie discale est un processus complexe qui ne doit être entrepris qu'en consultation avec un professionnel de la santé compétent. Bien que le mal de dos ou de cou puisse souvent être traité avec succès par des étirements et des exercices, il est important de reconnaître que les conseils qui ne tiennent pas compte de votre situation individuelle pourraient être mal adaptés à votre état de santé. Une hernie discale non traitée peut avoir des conséquences à long terme, il est donc préférable d'aborder le traitement de la hernie avec délicatesse et prudence. Le bien-être de votre dos ou votre cou ne doit jamais être laissé au hasard ou aux conseils de non-professionnels, car une mauvaise approche ou même les bons exercices effectués de manière incorrecte peuvent entraîner des blessures potentielles ou exacerber les problèmes. Au contraire, vous devez toujours consulter un spécialiste de la colonne vertébrale pour traiter votre hernie discale ou tout autre mal de dos ou de cou chronique.

En résumé, il peut être difficile de décider si l'on doit ou non faire ses propres recherches en ligne avant de se rendre

chez clinique TAGMED. D'une part, il est préférable de discuter du traitement de la hernie discale avec un professionnel de la santé expérimenté qui pourra vous donner toutes les informations dont vous avez besoin pour prendre une décision éclairée. Mais d'un autre côté, il est **difficile de résister à la tentation** de faire ce que l'on appelle communément "le docteur Google" lorsque la douleur affecte notre vie quotidienne. Ce qu'il faut retenir, c'est que vous devez toujours prendre les informations trouvées en ligne avec un grain de sel, et ne jamais hésiter à nous contacter si vous avez d'autres questions.



Patient qui tente de s'auto-diagnostiquer sur Google

Différents risques et effets secondaires possibles associés au traitement

Si ma hernie est associée à un spondylolisthésis (glissement d'une vertèbre sur l'autre), peut-elle bénéficier de la décompression neurovertébrale ?

Oui, si le glissement n'est pas la cause des symptômes dont seule la hernie est la cause

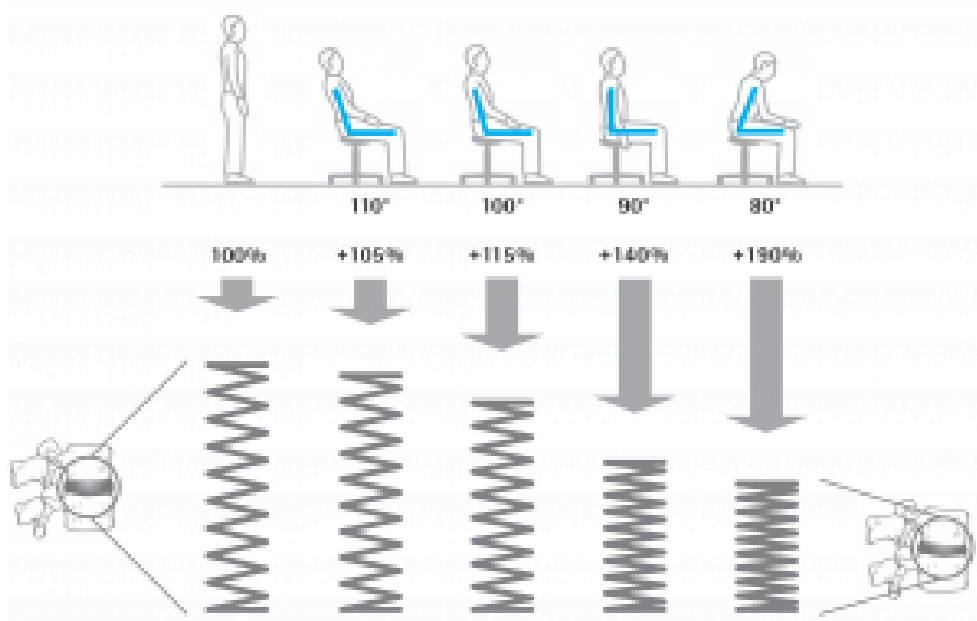
Oui et Non, si le glissement provoque une partie ou la totalité des symptômes, dans ce cas, il faudra combiner la décompression neurovertébrale à certaine mobilisation vertébrale spécifique.

À ne pas faire si vous avez une hernie discale

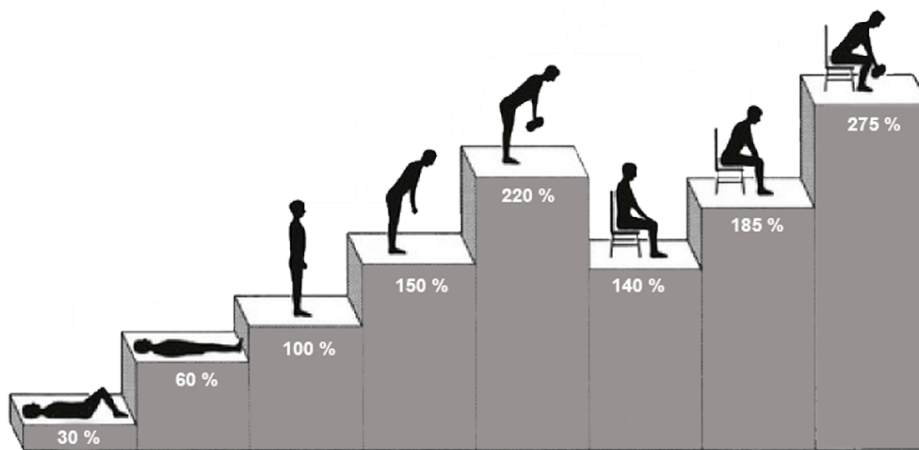
Une hernie discale peut entraîner une gêne accrue lors d'activités telles que la toux, l'éternuement, la position assise prolongée ou la conduite automobile. La douleur peut être exacerbée si l'on se penche en avant, car cela augmente la pression exercée sur une racine nerveuse, ce qui aggrave la situation. C'est pourquoi les personnes souffrant d'une hernie discale douloureuse essaient souvent de trouver des positions différentes pour soulager leurs symptômes.

Hernie discale et pression interne des disques

La douleur due à une hernie discale peut être exacerbée par les pressions qui s'accumulent à l'intérieur du disque, ainsi que par les variations de la pression atmosphérique. Des décennies de recherche ont permis aux scientifiques de mieux comprendre les exigences de charge imposées aux disques lombaires lorsque les sujets se trouvent dans différentes postures et au cours de diverses activités. Par rapport à la position debout, la position allongée réduit considérablement la pression discale (jusqu'à 80 %), tandis que la position assise sans soutien l'augmente d'environ 40 %. Des augmentations bien plus importantes ont été constatées lorsque l'on soulève des poids ou que l'on se place en position de flexion et de rotation vers l'avant – plus de 100 % pour l'haltérophilie et 400 % respectivement. Ces effets étaient aussi rencontrés lorsque les patients faisaient certains exercices de renforcement ou d'étirement prescrits par les médecins ou les physiothérapeutes.



Pression interne des disques en position assise



Pression interne des disques vs position



Les exercices à éviter

Par conséquent, ne jamais initier un programme d'exercice et/ou d'étirement par soi-même ou si on vous a conseillé ces exercices si vous avez une hernie discale: vous pourriez potentiellement aggraver votre condition. Les personnes souffrant d'une hernie discale doivent être prudentes, car des activités telles que le soulèvement de charges lourdes ou des mouvements répétitifs intenses peuvent facilement empirer votre hernie discale. Il est aussi important de s'abstenir de tout exercice susceptible de solliciter davantage le bas du dos et d'accroître les symptômes de la douleur, notamment les étirements des ischio-jambiers. Pour éviter une dégradation de votre condition, les exercices à fort impact, comme le jogging, ne sont pas recommandés en raison des chocs potentiels qu'ils pourraient provoquer sur vos disques.

Précision

Il est vrai qu'une étude importante menée dans les années 80 a démontré que jusqu'à 30 % des gens peuvent avoir une hernie discale sans toutefois avoir des symptômes. Cette étude, qui a été menée à l'aide de la tomographie assistée par ordinateur (TDM), a été publiée dans le New England Journal of Medicine en 1984.

Cependant, il est important de noter que depuis les années 80, les méthodes de diagnostic ont évolué et que l'imagerie par résonance magnétique (IRM) est désormais

largement utilisée pour diagnostiquer les hernies discales. Selon des recherches plus récentes, l'IRM peut détecter avec précision jusqu'à 90 % des hernies discales.

De plus, il est important de noter que si un patient présente des symptômes clairs d'une hernie discale, il a en effet des chances très élevées (jusqu'à 98 %) d'avoir un diagnostic de hernie discale à l'aide de l'IRM ou d'autres méthodes de diagnostic. Cependant, il est toujours possible que les symptômes soient causés par une autre condition médicale, et il est donc important que le diagnostic soit confirmé par un professionnel de la santé.

En résumé, bien que l'étude des années 80 ait démontré qu'une proportion importante de personnes peut avoir une hernie discale sans symptômes, il est important de noter que les méthodes de diagnostic ont évolué depuis cette époque et que l'IRM est désormais un outil précis pour diagnostiquer les hernies discales. De plus, si un patient présente des symptômes clairs d'une hernie discale, il a de fortes chances d'avoir un diagnostic confirmé par un professionnel de la santé.