

Le guide des traitements des maux de dos

Le guide des traitements des maux de dos

Le mal de dos est l'une des conditions de santé les plus courantes auxquelles les gens sont confrontés: 80% des adultes sur la planète auront au moins une épisode de maux de dos au courant de sa vie. Toutefois, les maux de dos peuvent être causés par de nombreux facteurs et ainsi, ne seront pas toujours traité de la même manière. Par exemple, un mal de dos causé par une hernie discale peut nécessiter un traitement de décompression neurovertébrale ou dans de très rares cas une intervention chirurgicale, tandis qu'un mal de dos causé par une tension musculaire peut ne nécessiter qu'un bain chaud avec du sel d'Epsom et du repos alors qu'un déplacement vertébrale (mauvais alignement) peut nécessiter que quelques traitements en ostéopathie.

Il est important de rechercher le traitement approprié pour le type de mal de dos que vous avez, dès que possible, afin d'éviter d'autres complications: plusieurs types de maux de dos s'aggraveront naturellement avec le temps. Vous aurez donc bien compris qu'il existe presque autant de sortes de traitements différents, que de types de mal de dos. Pire encore, le traitement peut varier en fonction de la cause du mal de dos. Il est important que les personnes consultent un spécialiste du dos pour discuter de leur mal de dos afin de déterminer le meilleur plan de traitement disponible. Un expert du dos, comme c'est le cas à la clinique TAGMED, peut

évaluer la cause de votre mal de dos et vous proposer un plan de traitement approprié à votre condition à vous. ici, nous ne traitons pas tout le monde de la même façon: nous avons les compétences et l'équipement nécessaire pour effectuer le meilleur traitement possible pour vous.

Je le répète: le mal de dos est un problème complexe et toutes les causes ne sont pas traitées de la même manière.

Bien entendu, il est essentiel d'obtenir un diagnostic précis et le bon traitement pour **VOTRE MAL DE DOS** afin d'assurer un rétablissement complet. Si vous avez mal au dos, contactez TAGMED pour commencer dès aujourd'hui votre voyage de retour à la santé

La santé de votre dos est entre des mains expertes chez TAGMED. Nos experts du dos fournissent des évaluations complètes, des traitements sur mesure et des soins de qualité grâce à une expérience de plus de 30 ans dans le domaine et de l'équipement de haute technologie qu'on ne retrouve nulle part chez nos concurrents.



Symptômes des maux de dos

Les symptômes du mal de dos peuvent aller de légers à graves et varient en fonction de la cause. Les symptômes courants du mal de dos comprennent une douleur sourde, une sensibilité ou une raideur dans le dos, ainsi que des spasmes musculaires et des douleurs aiguës. D'autres signes de mal de dos peuvent inclure des picotements ou un engourdissement dans le dos, une difficulté à bouger certaines articulations ou un mal de dos constant.

- **Mal de dos** : Douleur persistante et inconfort ressentis dans la région du dos.
- **Raideurs** : Rigidité et manque de souplesse dans les muscles ou les articulations du dos.
- **Élancements** : Douleur soudaine et intense ressentie dans le dos.
- **Brûlures** : Sensation de chaleur ou de brûlure dans la région du dos.
- **Spasmes musculaires** : Contractions involontaires et soudaines des muscles du dos.
- **Picotements ou engourdissements** : Sensation anormale de fourmillements ou d'engourdissement dans le dos.

- **Difficulté à marcher** : Problèmes pour se déplacer à cause de la douleur ou de la faiblesse dans le dos.
- **Difficile de se relever debout de la position assise** : Problèmes pour passer de la position assise à la position debout en raison de la douleur ou de la raideur du dos.
- **Très mal au dos pour les premières 30 à 60 minutes après le réveil du matin** : Douleur intense dans le dos ressentie peu après le réveil.
- **Douleur dans la fesse** : Inconfort ou douleur ressentis dans la région de la fesse.
- **Douleur irradiante dans la cuisse** : Douleur ressentie le long de la cuisse, à l'avant, sur le côté ou à l'arrière.
- **Douleur irradiante dans l'aine** : Douleur qui se propage à la région de l'aine.
- **Douleur irradiante au genou** : Douleur qui se propage jusqu'au genou.
- **Douleur au mollet** : Inconfort ou douleur ressentis dans la région du mollet.
- **Douleur au pied** : Douleur ressentie sur le dessus, le côté ou en dessous du pied.
- **Douleur après quelques minutes assis** : Douleur dans le dos qui se manifeste après une courte période passée en position assise.
- **Douleur après quelques minutes debout et légèrement penché vers l'avant** : Douleur ressentie dans le dos après s'être tenu debout et légèrement penché en avant pendant un certain temps, comme lorsqu'on fait la vaisselle.

Attention: ce n'est pas parce que vous avez un ou plusieurs de ces symptômes que vous n'avez nécessairement qu'un simple mal de dos. Par exemple, bien qu'une douleur à l'aine pourrait être causée par un nerf irrité ou comprimé par une hernie

discale ou une sténose foraminale de nature arthritique, elle pourrait tout aussi bien être de nature traumatique, musculaire, articulaire ou inflammatoire (Ex. usure prématuré du cartilage de la hanche). Une pathologie plus grave pourrait être à l'origine de vos symptômes: parfois, ce symptôme de douleur à l'aine pourrait être secondaire à une pathologie des voies urinaires ou digestives. Vous comprenez maintenant toute la complexité en lien avec un soi-disant simple mal de dos.

Causes des maux de dos

Le mal de dos peut avoir de nombreuses causes, allant de mineures à graves. Les causes les plus courantes sont les claquages musculaires, les hernies discales, l'arthrite et les mauvaises postures. L'arthrose, la sténose vertébrale, les fractures vertébrales et le dysfonctionnement de l'articulation sacro-iliaque sont d'autres causes de mal de dos. Voici quelques-unes des causes les plus fréquentes de maux de dos, ainsi que des informations supplémentaires sur chaque cause:

- 1. Claquages musculaires:** Les claquages musculaires surviennent lorsque les muscles ou les ligaments du dos sont étirés ou déchirés. Cela peut résulter d'une activité physique intense, d'un mouvement brusque ou d'un accident. Les claquages musculaires provoquent généralement une douleur aiguë et peuvent être accompagnés de spasmes musculaires.
- 2. Entorse:** Une entorse se produit lorsqu'un ligament est étiré ou déchiré, généralement à la suite d'un mouvement brusque, d'une chute ou d'un accident. Les entorses provoquent une douleur aiguë, un gonflement et une diminution de la mobilité.
- 3. Hernie discale:** Une hernie discale se produit lorsqu'un

disque intervertébral, situé entre les vertèbres de la colonne vertébrale, se déplace ou se rompt. Cela peut entraîner une compression des nerfs environnants, provoquant une douleur aiguë et irradiante dans le dos, les fesses et les jambes.

4. **Déplacement vertébral (mauvais alignement):** Le déplacement vertébral, également connu sous le nom de subluxation vertébrale, se produit lorsque les vertèbres sont désalignées. Cela peut entraîner une compression des nerfs et des douleurs dorsales. Les déplacements vertébraux peuvent résulter d'un accident, d'une mauvaise posture ou de mouvements répétitifs.
5. **Arthrose:** L'arthrose est une maladie dégénérative des articulations qui se produit lorsque le cartilage protecteur qui recouvre les extrémités des os se détériore progressivement. Cette usure peut être causée par plusieurs facteurs, tels que le vieillissement, les blessures, l'inflammation et le surmenage des articulations. Les symptômes de l'arthrose incluent généralement la douleur, la raideur, la perte de mobilité et, dans certains cas, des déformations des articulations.

L'arthrose peut affecter n'importe quelle articulation du corps, y compris les facettes articulaires de la colonne vertébrale. Lorsqu'elle touche la colonne vertébrale, l'arthrose peut provoquer une compression des nerfs et des douleurs dans le dos, le cou et les membres. Le traitement de l'arthrose de la colonne vertébrale peut inclure des médicaments pour soulager la douleur et l'inflammation, des exercices de renforcement et d'étirement pour améliorer la mobilité et la fonction, des injections de corticostéroïdes pour réduire l'inflammation et, dans certains cas, une intervention chirurgicale pour corriger les déformations ou stabiliser les articulations.

Il est important de noter que l'arthrose est une maladie progressive, ce qui signifie qu'elle peut s'aggraver avec le temps si elle n'est pas traitée correctement. Les personnes atteintes d'arthrose doivent travailler en étroite collaboration avec leur médecin et d'autres professionnels de la santé pour élaborer un plan de traitement complet et personnalisé afin de gérer leurs symptômes et de prévenir de futures complications.

6. **Mauvaise posture:** La mauvaise posture, telle que se tenir courbé ou rester assis pendant de longues périodes, peut entraîner des tensions et des douleurs dans le dos. La mauvaise posture peut également provoquer des déséquilibres musculaires et des problèmes de colonne vertébrale.
7. **Bombement discal:** Le bombement discal est une condition dans laquelle le disque intervertébral se déplace légèrement hors de sa position normale sans se rompre. Cette condition peut provoquer une douleur légère à modérée et peut évoluer en hernie discale si elle n'est pas traitée.
8. **Sténose foraminale ou vertébrale:** La sténose foraminale ou vertébrale est un rétrécissement des espaces dans la colonne vertébrale, ce qui peut comprimer les nerfs et causer des douleurs dorsales. Cette condition est souvent causée par l'arthrite ou l'arthrose et peut provoquer une douleur aiguë et irradiante.
9. **Pincement discal:** Le pincement discal est une compression des disques intervertébraux due à la diminution de l'espace entre les vertèbres. Cela peut provoquer une douleur dorsale et des problèmes de mobilité.
10. **Dessiccation ou déshydratation du disque:** La dessiccation

ou déshydratation du disque est une condition dans laquelle les disques intervertébraux perdent leur hydratation et deviennent plus rigides. Cela peut provoquer une douleur dorsale et une diminution de la mobilité.

11. **Arthrose facettaire:** L'arthrose facettaire est une dégénérescence des articulations facettaires situées entre les vertèbres de la colonne vertébrale. Cette condition peut provoquer une douleur et une raideur dans le dos, ainsi qu'une diminution de la mobilité.
12. **Fractures vertébrales:** Les fractures vertébrales se produisent lorsqu'une ou plusieurs vertèbres sont endommagées ou brisées, généralement à la suite d'un traumatisme, d'une chute ou d'une maladie sous-jacente. Les fractures vertébrales peuvent provoquer des douleurs intenses et nécessitent souvent un traitement médical immédiat.
13. **Dysfonctionnement de l'articulation sacro-iliaque (déplacement du bassin):** Le dysfonctionnement de l'articulation sacro-iliaque est une condition dans laquelle l'articulation sacro-iliaque, située entre le sacrum et l'os iliaque, devient instable ou dysfonctionnelle. Cette condition peut provoquer des douleurs dans le bas du dos, les fesses et les jambes.

Diagnostic des maux de dos

Le diagnostic du mal de dos nécessite une approche complète, utilisant une combinaison de tests de diagnostic et un examen physique approfondi. Le spécialiste du dos de TAGMED est expérimenté dans le diagnostic de la cause du mal de dos, et pas seulement des symptômes.

L'expert du dos commencera par un examen approfondi de vos antécédents médicaux. Cela inclut les détails concernant votre mal de dos, comme le moment où il a commencé, ce qui l'améliore ou l'aggrave, tout autre symptôme que vous pouvez avoir et toute blessure ou traitement antérieur du dos.

Un professionnel compétent du dos procédera ensuite à un examen physique pour évaluer les muscles et les articulations de votre dos. Cet examen peut comprendre des tests tels que des radiographies, des IRM, des tomodensitométries ou des échographies. En fonction des résultats de ces tests, le spécialiste du dos peut recommander des tests supplémentaires.

- **Historique de la condition de santé du patient** : Il s'agit d'une collecte d'informations sur les problèmes de santé passés et présents du patient, incluant les maladies, les interventions chirurgicales, les traitements médicaux et les médicaments utilisés.
- **Examen des antécédents médicaux** : Évaluation des antécédents médicaux du patient, y compris les maladies familiales, les allergies, les habitudes de vie et les facteurs de risque pour certaines conditions.
- **Examen physique** : Évaluation de l'état de santé général du patient en utilisant des techniques d'observation, de palpation, de percussion et d'auscultation. Cela peut inclure la vérification des signes vitaux, l'examen des systèmes corporels et l'évaluation de la mobilité et de la force musculaire.
- **Radiographies** : Technique d'imagerie médicale utilisant des rayons X pour visualiser les structures internes du corps, en particulier les os et les articulations, afin d'aider à diagnostiquer diverses conditions.
- **IRM (Imagerie par Résonance Magnétique)** : Technique d'imagerie médicale non invasive qui utilise des champs magnétiques et des ondes radio pour obtenir des images

détaillées des organes et des tissus internes du corps, aidant ainsi à diagnostiquer et surveiller diverses conditions médicales.

- **SCAN ou tomographie axiale (TDM) :** Technique d'imagerie médicale qui utilise des rayons X pour créer des images en coupes transversales du corps. La TDM permet d'obtenir des images détaillées des os, des organes et des tissus, aidant à diagnostiquer diverses conditions et à planifier des traitements médicaux.
- **Fluoroscopie :** Technique d'imagerie médicale en temps réel qui utilise des rayons X pour visualiser les structures internes du corps en mouvement. La fluoroscopie est souvent utilisée pour guider des procédures médicales et chirurgicales ou pour étudier le fonctionnement des organes internes.



L'historique d'un patient peut aider à identifier :

- **Douleur dominante au dos ou à la jambe** : Il s'agit d'une douleur qui se manifeste principalement soit dans la région du dos, soit dans la jambe. La douleur peut être localisée à un endroit précis ou être ressentie sur une zone plus étendue, en fonction de la cause sous-jacente.
- **Douleur intermittente ou constante** : La douleur intermittente se présente par épisodes et alterne avec des périodes sans douleur, tandis que la douleur constante est présente en permanence, sans répit. La nature de la douleur peut aider à déterminer la cause et à orienter le traitement approprié.
- **Mouvement aggravant associé** : Il s'agit de mouvements ou d'activités spécifiques qui exacerbent la douleur ressentie par le patient. Identifier ces mouvements peut aider à déterminer la cause de la douleur et à éviter les actions qui provoquent une aggravation des symptômes.
- **Douleur non mécanique vs mécanique** : La douleur mécanique est généralement causée par des problèmes structurels ou des lésions des tissus, et est souvent aggravée par le mouvement ou la position. La douleur non mécanique est généralement moins influencée par le mouvement et peut être causée par des infections, des inflammations ou des problèmes vasculaires, entre autres.
- **La présence de drapeau rouge ou d'une urgence médicale (Ex. Syndrome de la queue-de-cheval)** : Les drapeaux rouges sont des signes ou des symptômes qui indiquent une urgence médicale ou une condition potentiellement grave qui nécessite une attention immédiate. Par exemple, le syndrome de la queue-de-cheval est une

urgence médicale caractérisée par une compression des nerfs à la base de la colonne vertébrale, pouvant entraîner une perte de fonction motrice et sensorielle ainsi que des problèmes de contrôle de la vessie et des intestins.

L'examen physique du patient peut aider à déterminer si:

- **Il y a une sensibilité ou un spasme musculaire :** Lors de l'examen physique, le professionnel de la santé évalue la sensibilité des muscles en palpant doucement la région douloureuse. Un spasme musculaire peut être détecté par une tension excessive ou un resserrement involontaire du muscle. La présence de sensibilité ou de spasme musculaire peut indiquer un problème sous-jacent tel qu'une blessure, une inflammation ou une tension musculaire.
- **Il y a une déformation ou une masse :** Le professionnel de la santé examinera visuellement et par palpation la zone affectée pour détecter toute déformation, comme une courbure anormale de la colonne vertébrale, ou une masse, comme une tumeur ou un kyste. Ces anomalies peuvent indiquer une cause structurelle de la douleur, telle qu'une fracture, une hernie discale ou une tumeur.
- **Il y a une limitation de l'amplitude des mouvements :** L'amplitude des mouvements fait référence à la capacité d'une articulation à se déplacer librement dans toutes les directions. Le professionnel de la santé demandera au patient d'effectuer divers mouvements pour évaluer l'amplitude des mouvements de la colonne vertébrale et

des autres articulations concernées. Une limitation de l'amplitude des mouvements peut être due à des problèmes articulaires, des adhérences ou des lésions des tissus mous.

- **Il y a un déficit neurologique** : Un déficit neurologique est une altération de la fonction nerveuse, qui peut se manifester par une faiblesse musculaire, des troubles de la sensibilité ou des réflexes anormaux. Le professionnel de la santé effectuera des tests spécifiques pour évaluer la fonction neurologique du patient, tels que les tests de force musculaire, les tests de sensibilité cutanée et les tests de réflexes. Un déficit neurologique peut indiquer une atteinte nerveuse, comme une compression nerveuse due à une hernie discale ou une sténose spinale.



Traitement des maux de dos

Le traitement du mal de dos peut varier en fonction de la cause et de la gravité de la douleur. Les options de

traitements comprennent généralement des méthodes conservatrices et des méthodes plus avancées. Pour les douleurs dorsales légères, des traitements conservateurs comme le repos, la thérapie par le chaud/froid, les étirements et les massages peuvent être recommandés. Les médicaments en vente libre peuvent être utilisés, selon l'avis de votre médecin.

Pour les douleurs au dos plus graves, un spécialiste du dos peut recommander une décompression neurovertébrale, une thérapie physique, des injections ou une intervention chirurgicale.

- **Repos:** Il est essentiel de se reposer lorsqu'on souffre de maux de dos pour permettre au corps de guérir. Cependant, un repos prolongé n'est pas recommandé, car il peut entraîner une faiblesse musculaire et aggraver la douleur. Consultez notre guide pour connaître les activités et les exercices à éviter afin de ne pas aggraver votre état. ([voir notre guide pour savoir quelle activité ou quel exercice à éviter](#))
- **Thérapie par la chaleur ou le froid:** L'application de chaleur ou de froid peut aider à soulager les maux de dos en réduisant l'inflammation et en favorisant la détente musculaire. Consultez notre guide pour savoir quand utiliser la chaleur ou le froid en fonction de votre situation. ([voir notre guide pour savoir quand utiliser la chaleur ou le froid](#))
- **Décompression neurovertébrale :** Ce traitement non chirurgical vise à soulager la pression sur les disques intervertébraux et les nerfs, ce qui peut réduire la douleur et améliorer la mobilité. Il peut être réalisé à l'aide d'un dispositif médical spécialisé ou par un professionnel de la santé.
- **Médicaments en vente libre ou prescrits par votre médecin :** Les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), les analgésiques et les relaxants

musculaires peuvent être utilisés pour soulager les maux de dos. Ils peuvent être obtenus en vente libre ou prescrits par votre médecin en fonction de la gravité de votre douleur et de vos antécédents médicaux.

- **Manipulations vertébrales ou thérapie de médecine manuelle (ex. ostéopathie) :** Les professionnels de la santé, tels que les ostéopathes, les chiropraticiens ou les physiothérapeutes, peuvent utiliser des techniques manuelles pour ajuster ou manipuler la colonne vertébrale et soulager la douleur. Ces traitements visent à améliorer la mobilité et la fonction des articulations vertébrales.
- **Injections :** Les injections de corticostéroïdes ou d'anesthésiques locaux peuvent être administrées pour réduire l'inflammation et soulager la douleur dans les zones spécifiques du dos. Ces injections sont généralement prescrites par un médecin et administrées par un professionnel de la santé.
- **Chirurgie :** La chirurgie est généralement considérée comme une option de dernier recours pour les maux de dos qui ne répondent pas aux traitements conservateurs. Les interventions chirurgicales peuvent inclure la fusion vertébrale, la discectomie ou la laminectomie. La décision d'avoir recours à la chirurgie doit être prise en consultation avec votre médecin, qui évaluera les risques et les avantages potentiels de l'intervention.

Causes de maux de dos	Décompression neurovertébrale	Ostéopathie	Médicaments	Injections	Efficacité
Claquages musculaires	Non recommandé	Oui	Oui	Parfois	Variable

Causes de maux de dos	Décompression neurovertébrale	Ostéopathie	Médicaments	Injections	Efficacité
Entorse	Non recommandé	Oui	Oui	Parfois	Variable
Hernie discale	Oui	Oui	Oui	Oui	Bonne
Déplacement vertébral (mauvais alignement)	Oui	Oui	Non	Non	Bonne
Arthrose	Oui	Oui	Oui	Oui	Bonne
Mauvaise posture	Non recommandé	Oui	Non	Non	Variable
Bombement discal	Oui	Oui	Oui	Oui	Bonne
Sténose foraminale ou vertébrale	Oui	Oui	Oui	Oui	Bonne
Pincement discal	Oui	Oui	Oui	Oui	Bonne
Dessiccation ou déshydratation du disque	Oui	Oui	Oui	Oui	Bonne
Arthrose facettaire	Oui	Oui	Oui	Oui	Bonne
Fractures vertébrales	Non recommandé	Non	Oui	Oui	Variable
Dysfonctionnement de l'articulation sacro-iliaque	Non recommandé	Oui	Oui	Parfois	Variable

Veillez noter que cette information est donnée à titre général et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé. Chaque individu est unique et peut nécessiter un traitement différent. Consultez un professionnel de la santé pour un diagnostic et un traitement adapté à votre situation.



Chez TAGMED, nos experts du dos ont l'expérience, les connaissances et la technologie nécessaires pour diagnostiquer et traiter le mal de dos. Notre équipe de professionnels de renommée mondiale dans la gestion des maux de dos peut vous fournir les soins et les traitements qui conviennent à votre problème de dos. Contactez-nous dès aujourd'hui pour en savoir plus sur la façon dont nous pouvons vous aider à gérer votre mal de dos.