



## Qu'est ce qu'une lombalgie ?

La lombalgie aiguë, qu'on appelle aussi parfois lumbago, est une douleur brutale du bas du dos, qui ne descend pas au-dessous de la fesse.

Parfois, la douleur remonte un peu plus haut, jusqu'au milieu du dos, et on parle alors de dorsalgie.

## Qu'est ce qu'une sciatique ?

La sciatique correspond à une violente douleur, qui ressemble souvent à une décharge électrique, qui part de la fesse et descend dans le membre inférieur, jusqu'à la pointe des orteils.

Cas particuliers: Sciatique tronquée: s'arrête au genou.

Cruralgie: passe sur le devant de la cuisse.

Sciatique à bascule: elle alterne parfois entre les côtés droit et gauche.

Lombosciatique: elle est associée à une douleur du bas du dos et de la fesse.

## A quoi est-ce dû ?

La lombalgie est en général due à une **contracture musculaire**, elle-même consécutive à un **faux mouvement**. On ressent en général une douleur initiale lors du faux mouvement, qui augmente progressivement, surtout quand le muscle se refroidit.

La sciatique est quant à elle liée à l'irritation d'un nerf, le nerf sciatique ou le nerf crural. Le plus souvent, cette irritation se fait au niveau de la colonne vertébrale, à cause d'une **hernie discale\*** (le bombement du disque intervertébral qui vient au contact du nerf).

## Dois-je consulter le Médecin ?

Oui.

S'il s'agit le plus souvent d'affections bénignes, il est indispensable de consulter un médecin afin d'exclure certaines autres causes:

- Fractures: traumatisme récent, utilisation prolongée de corticoïdes, patients de plus de 70 ans.
- Cancer: patient de plus de 50 ans, perte de poids inexpliquée, antécédent de cancer, échec du traitement symptomatique bien conduit.
- Infection: fièvre, douleur qui augmente la nuit, diminution de l'immunité, toxicomanie, utilisation prolongée de corticoïdes.

Le médecin cherchera également des **signes de gravité\***.

## Quel est le traitement ?

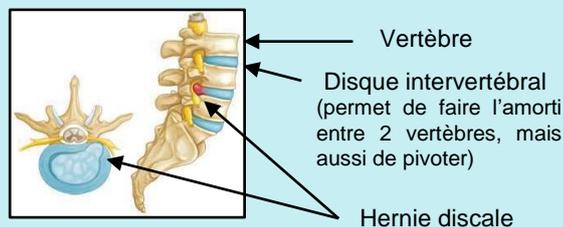
Il faut tout d'abord **traiter la douleur**: votre médecin vous prescrira des médicaments antalgiques plus ou moins forts selon votre douleur (paracétamol, codéine, tramadol, opium, morphine). D'autres médicaments permettront également de **lutter contre la contracture musculaire**.

Une rééducation visant à **renforcer les muscles abdominaux et lombaires** sera le plus souvent prescrite.

**Votre activité professionnelle sera maintenue dans la mesure du possible.**

Enfin, il est fondamental de **conserver une activité physique adaptée**.

### \* Un peu d'anatomie !



### \* Quels sont les signes de gravité ?

- **Sciatique hyperalgique**: douleur intense, résistant au traitement morphinique.
- **Sciatique déficitaire**: apparition ou aggravation d'une paralysie.
- **Syndrome de la queue de cheval**: apparition d'une incontinence ou au contraire d'une rétention d'urine, anesthésie au niveau du périnée ou des organes génitaux.



**Dans ces cas, votre médecin vous adressera à un spécialiste en urgence.**

### \* Et la piqûre ?

Les injections sont souvent inutiles, autant dans les lombalgies que dans les sciatiques, car les médicaments pris oralement marchent aussi bien et aussi vite.



De plus, il existe un risque lié à l'injection elle-même (douleur, hématome, infection), qu'il est souvent inutile de prendre.

### \* Et la radio ?

Les images radiologiques (radio, scanner, IRM) ne sont que très rarement utiles lors de la prise en charge initiale.



Une imagerie ne sera prescrite qu'en cas de **signe de gravité**, ou devant certaines **circonstances particulières** (traumatisme, cancer, infection). Dans certains cas, une prise de sang pourra également être nécessaire.

**90% des lombalgies et des sciatiques guérissent en moins de 4 à 6 semaines.**

**Si l'évolution est plus prolongée, il est important de consulter de nouveau votre Médecin.**