

SANTÉ

societe.union@sonapresse.com

La lombalgie : un mal répandu

CONNUE sous l'appellation du mal de dos, cette affection se caractérise par une douleur intense, au niveau des vertèbres lombaires.

Prissilia.M.MOUIY
Libreville/Gabon

COURBATURES, douleurs articulaires et lombalgie sont devenues monnaie courante chez

les personnes parfois très actives ou paradoxalement inactives. La lombalgie, communément appelée "mal de dos", est très répandue et survient à tout âge. Souvent négligée, ou confondue à de simples douleurs bé-

Un problème qui touche aussi les enfants

P.M.M
Libreville/Gabon

LA lombalgie est aussi bien fréquente chez les enfants que chez les adultes. Ces douleurs dorsales chez l'enfant sont, la plupart de temps, dues à une mauvaise posture en classe ou à table, à une fatigue, une mauvaise alimentation, un manque d'activités physiques. Comme chez l'adulte, le surpoids et la sédentarité peuvent aussi en être des causes. Sans oublier les facteurs psychosociaux et comportementaux, qui ont également une grande incidence sur les

lombalgies de l'enfant, notamment l'anxiété ou les troubles du sommeil.

Le port des charges lourdes exposerait également l'enfant à cette maladie. Selon les idées reçues, même le port du cartable serait à l'origine de lombalgie chez ces derniers. Le Dr Mida Okoumba, kinésithérapeute, dément: "Le port du cartable ne peut être responsable de lombalgie chez les enfants. Au contraire, le sac à dos est à privilégier, d'autant qu'il soumet les épaules de l'enfant à un exercice physique bénéfique pour sa santé. Ce que nous devons conseiller aux parents, c'est de moins le charger".

nignes et passagères dues à une intense activité, la lombalgie est bien plus grave qu'on ne l'imagine.

Il s'agit d'une affection qui se caractérise par des douleurs intenses au bas du dos, précisément dans la région lombaire. Les vertèbres lombaires étant constamment sollicitées et soutenant la majeure partie du poids du corps, ce qui en fait une région fragile. On distingue plusieurs types de lombalgies : la lombalgie aiguë et la lombalgie chronique.

"Les lombalgies aiguës se caractérisent par une douleur vive du dos, occasionnant beaucoup d'inconforts et même un arrêt de travail pendant quelques jours. Elle s'améliore elle-même au bout de la semaine. La lombalgie chronique, quant à elle, se caractérise par des douleurs constantes qui peuvent durer plus de trois mois", précise le Dr Mida Okoumba, kinésithérapeute au Centre hospitalier universitaire de Libreville (Chul). Seuls les médecins peuvent déterminer le type de lombalgie dont souffre le patient.

Plusieurs facteurs de risque favoriseraient les douleurs intenses au niveau du bas du dos. Les plus fréquents seraient entre

Photo: DR



La lombalgie est une maladie très répandue provoquée, entre autres, par une lésion au niveau des vertèbres.

autres, des lésions à un muscle, à un tendon ou à un ligament (qui peuvent provenir d'un effort par exemple), le glissement d'une vertèbre sur une autre, de l'arthrose, d'une hernie discale, d'une dégénérescence discale ou d'un problème gynécologique... Généralement, les causes sont mécaniques et liées aux disques intervertébraux, aux vertèbres, etc.

Il existe, par ailleurs, des facteurs tels que la grossesse ou une insuffisance musculaire qui augmenteraient les risques d'une lombalgie. "La femme enceinte augmenterait les risques d'une lombalgie, parce qu'elle supporte le poids supplémentaire

de 9 kg à 12 kg, et que leurs hormones commandent un relâchement des tissus musculaires. Les personnes dont un parent a souffert de dégénérescence discale, d'arthrose, les personnes sédentaires sont prédisposées à développer cette maladie", poursuit le Dr Okoumba.

Toutefois, en cas de lombalgie, les médecins conseillent au patient d'éviter des charges lourdes, le stress prolongé, les mauvaises postures, le port des talons hauts...

En dehors de cette mesure, la lombalgie se traite généralement par traitement médicamenteux (des antalgiques, anti-inflammatoires non stéroïdiens).

Anniversaire



Manouella, tu es et resteras l'étoile du 14. J'ai tout d'abord pensé à écrire ton nom dans le ciel avec la fumée d'un avion, puis je me suis dit ; pourquoi ne pas t'offrir cette parution, en te souhaitant un Joyeux anniversaire, en ce jour aussi exceptionnel pour toi.
Ta soeur Tania.

Le travail sur poste informatique, un facteur de risque de la maladie

Prissilia.M.MOUIY
Libreville/Gabon

CERTAINES activités professionnelles sont des facteurs de risque de la lombalgie. Les personnes dont le travail demande de passer de longues heures en position assise ou debout, les travailleurs appelés à soulever de lourdes charges ou à effectuer des torsions latérales du torse, finissent, selon les médecins, à développer un mal de dos. S'agissant des personnes travaillant sur un poste informatique par exemple, les longues

heures d'affilée assises devant un ordinateur, les rendraient malades à long terme. "On constate chez ces personnes un enroulement progressif des épaules et du dos vers l'avant. Cet enroulement, s'il est naturel chez toute personne, avec le temps est accentué par la position assise devant un poste informatique. Les coudes s'écartent, les épaules rentrent vers l'avant, la tête avance et le haut du dos se courbe. Ces positions peuvent accentuer une lombalgie déjà existante ou en être la principale cause", fait savoir le Dr Mida Okoumba,

kinésithérapeute.

Les informaticiens, journalistes de presse écrite, secrétaires... sont donc prévenus. Il leur est conseillé d'éviter que la posture d'enroulement ne devienne permanente.

Il est aussi important d'adapter les caractéristiques du poste (positions respectives des chaises, tables, écrans, claviers souris) aux caractéristiques morphologiques de la personne, en plus de faire des exercices contraires (étirements toutes les 20 minutes) à la position assise, pour conserver un meilleur équilibre postural.