



Semestre 1 – UE 4.1 - Les lombalgies

1.1 Définition

La **lombalgie** est une douleur située au niveau des vertèbres lombaires, c'est-à-dire dans la partie basse du dos, sous la dernière vertèbre portant une côte.

Elle correspond donc à une douleur du bas du dos pouvant être plus ou moins intense et durable.

1.2 Les différents types de lombalgies

Lombalgie commune

La lombalgie commune est la plus fréquente. Elle peut être :

- **Aiguë** : douleur brutale et intense, souvent appelée **lumbago**
- **Chronique** : douleur persistante dans le temps
- **Récurrente** : douleurs qui reviennent régulièrement

Elle peut être liée à différentes causes comme :

- Mauvaises postures
 - Usure des disques intervertébraux
 - Inflammations
 - Pathologies comme la scoliose
-



Lombalgie symptomatique

La lombalgie symptomatique est secondaire à une autre pathologie :

- Infection
- Maladie inflammatoire
- Pathologie tumorale ou autre cause médicale sous-jacente

Elle nécessite une prise en charge médicale spécifique.

1.3 Le lumbago

Le lumbago correspond à une **douleur lombaire brutale et intense**, survenant souvent après un effort.

Caractéristiques :

- Douleur soudaine
- Blocage du bas du dos
- Gêne importante dans les mouvements

Prise en charge :

- Repos relatif
- Chaleur locale
- Massages
- Anti-inflammatoires (sur prescription)

À répétition, les lumbagos peuvent entraîner :

- Usure des disques intervertébraux
 - Hernie discale
-



1.4 Les troubles musculosquelettiques (TMS)

Les troubles musculosquelettiques sont liés à la répétition de gestes ou de postures contraignantes.

Le système musculosquelettique comprend :

- Un système actif : les muscles
- Un système passif : les os et articulations
- Un système de commande : les nerfs et le cerveau

Les TMS peuvent toucher différentes parties du corps, dont le dos, et favoriser les lombalgies.

1.5 Prévention des lombalgies

La prévention repose sur des principes d'ergonomie et de protection du dos.

1.5.1 Respect des courbures naturelles du dos

La colonne vertébrale n'est pas droite mais présente des courbures naturelles qui assurent :

- L'équilibre
- L'amortissement des charges
- La résistance mécanique

Les principaux mouvements du dos sont :

- Flexion (vers l'avant)
 - Extension (vers l'arrière)
 - Inclinaison latérale
-



1.5.2 Augmenter la stabilité

Plus les pieds sont écartés, plus la stabilité est importante.

Cela permet :

- Une meilleure répartition du poids
 - Une diminution des contraintes sur le dos
 - Une réduction du risque de lombalgie lors des efforts
-

1.5.3 Maintenir le centre de gravité

Il est important de garder le centre de gravité proche du corps pour limiter les efforts du dos.

Exemple :

- Garder les objets proches du corps lors d'un port de charge
-

1.6 Les trois phases d'utilisation du dos

L'utilisation du dos se fait dans trois grands contextes :

- Phase 1 : activité professionnelle et transport (efforts physiques, manutention)
- Phase 2 : vie quotidienne (domicile, loisirs, activités personnelles)
- Phase 3 : repos (principalement le sommeil)

L'objectif est de préserver le dos dans chacune de ces phases pour éviter les lombalgies.



1.7 Conclusion

Les lombalgies sont des douleurs très fréquentes liées au mode de vie, aux postures et aux efforts répétés.

La prévention repose principalement sur :

- Une bonne posture
- Une ergonomie adaptée
- La protection du dos lors des efforts
- L'éducation aux bons gestes