

HUG Hôpitaux Universitaires de Genève

UNIVERSITÉ DE GENÈVE FACULTÉ DE MÉDECINE

Lombalgies



Retour sur quelques fondamentaux !



Dr, PD, Stéphane Genevay
Médecin adjoint
Responsable de la consultation rachis
Service de Rhumatologie

Histoire 1

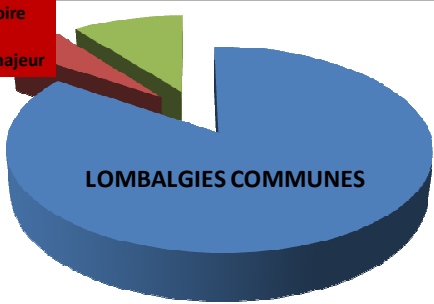
- Jeune fille de 15 qui vient avec sa mère
- Se plaint de mal de dos à l'école et à la gymnastique
- Mère inquiète... scoliose, rhumatisme ?
- Jeune fille craint que son dos va céder
- Cliniquement pas de scoliose, bonne mobilité, croissance normale.

De quoi parle-t-on ?

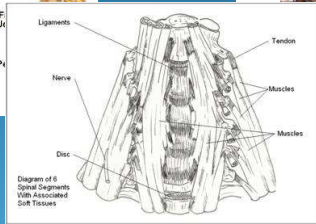

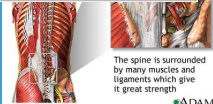
LOMBALGIES SPECIFIQUES :
infection
tumeur
maladie inflammatoire
fracture
trouble structurel majeur

LOMBALGIES + COMPLICATIONS NEUROLOGIQUES
syndrome radiculaire sur hernie discale
claudication neurogène sur canal rétréci



Qu'est-ce qu'un dos ?



The spine is surrounded by many muscles and ligaments which give it great strength

1^{er} message

Douleur du dos
≠
faiblesse / fragilité du dos

D'où vient la douleur ?

1.- Une lésion ?

Muscle / tendon / disque / articulation

...



OU



2.- Une dysfonction ?

D'où vient la douleur ?

1.- Une lésion ?

Muscle / tendon / disque / articulation

...



OU



2.- Une dysfonction ?



Pourquoi moi ?



Pourquoi moi ?



Pourquoi moi ?



2^{ème} message

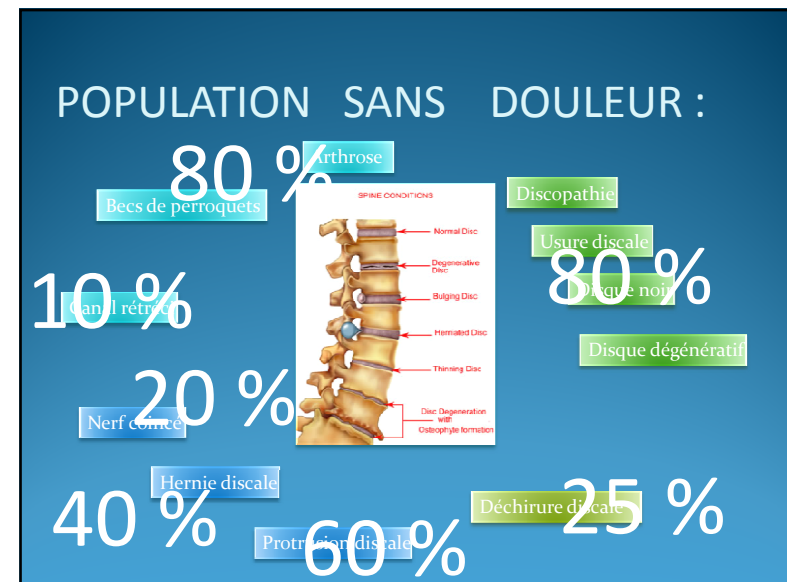
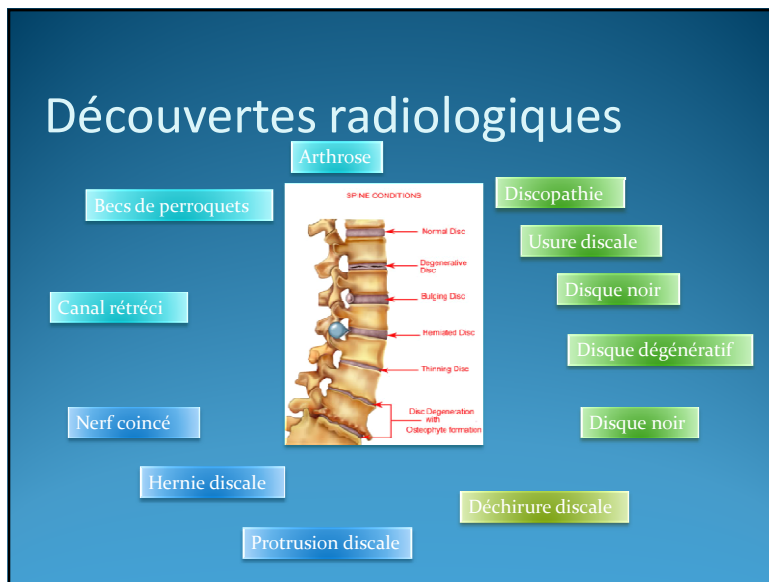
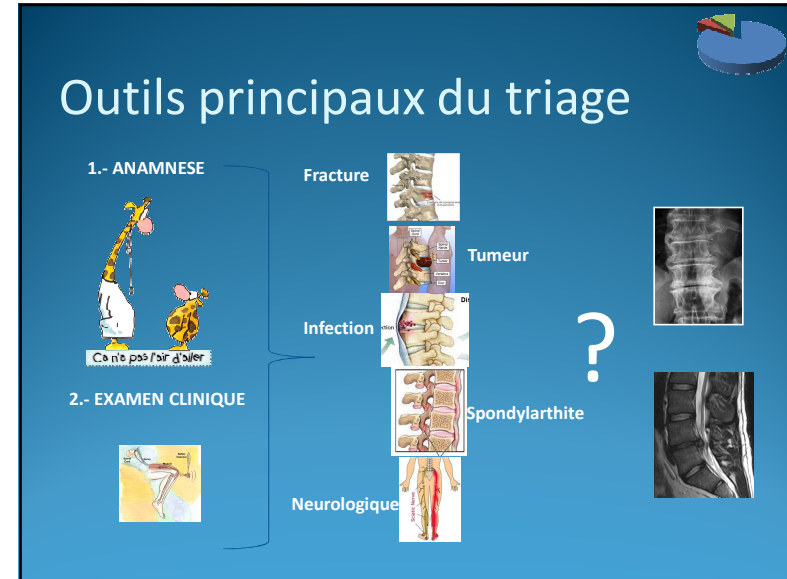
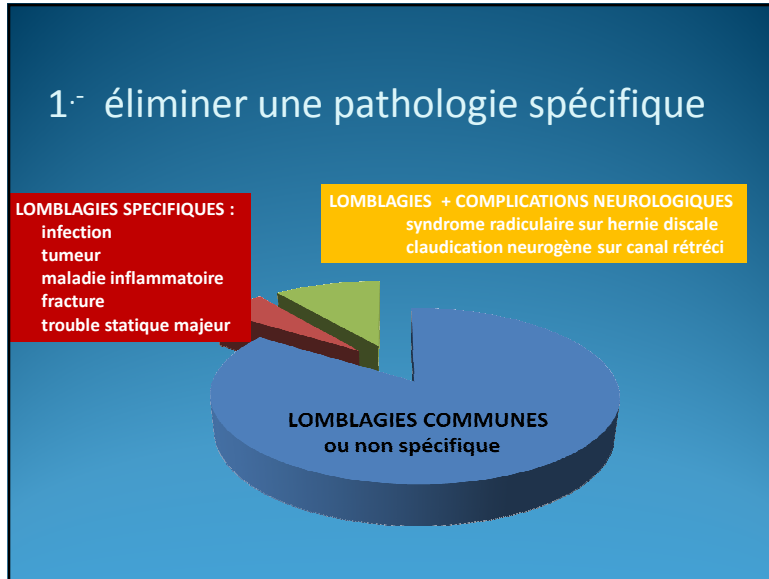
Aucune des activités
« habituelles » n'a d'impact sur
fréquence de survenue du mal de
dos

Histoire 2

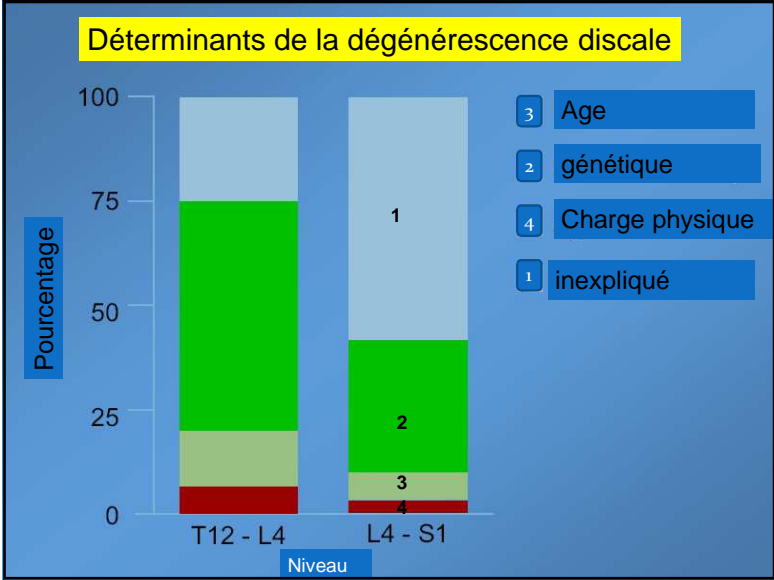
- Femme de 72 ans. Mal au dos depuis 5 ans.
- Plus important ces derniers mois.
- Le radiologue a dit que c'était grave.



- A peur d'avoir un cancer avec tout ce qu'elle voit sur les radiographies.
- Bouge peu et prend du paracétamol et ça ne va pas mieux !



Qu'est-ce qui influence les images IRM ?



Jumeaux



3^{ème} message

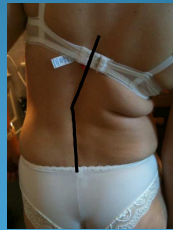
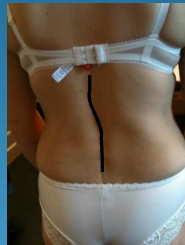
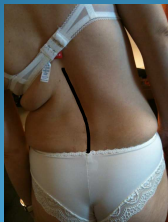
Le plus utile c'est l'anamnèse et l'examen clinique

Les douleurs sont très mal expliquées par les anomalies radiologiques.

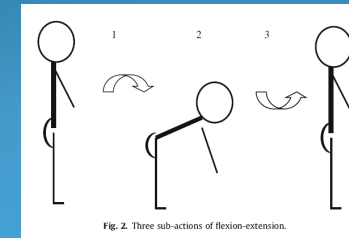
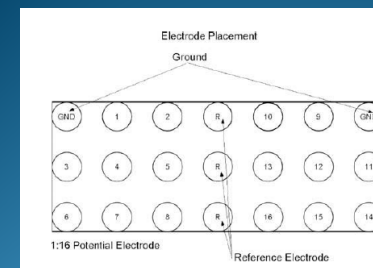
La douleur résulte de quelque chose qui ne fonctionne pas normalement !



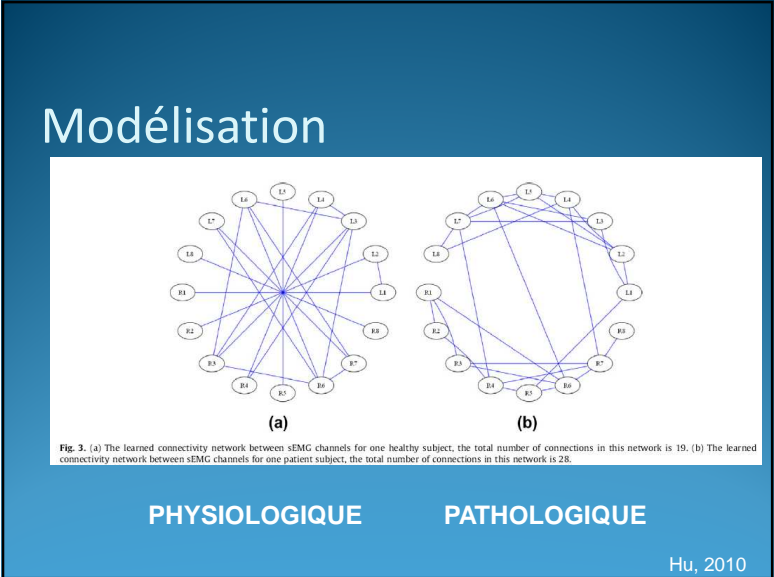
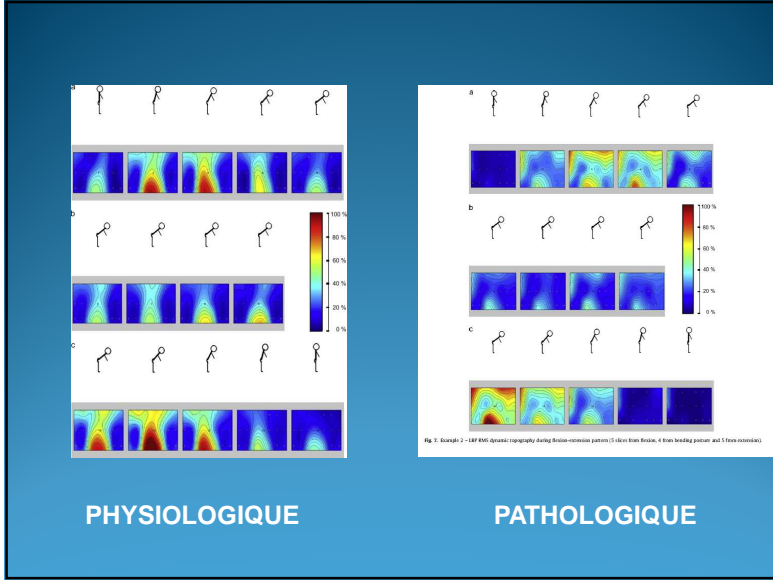
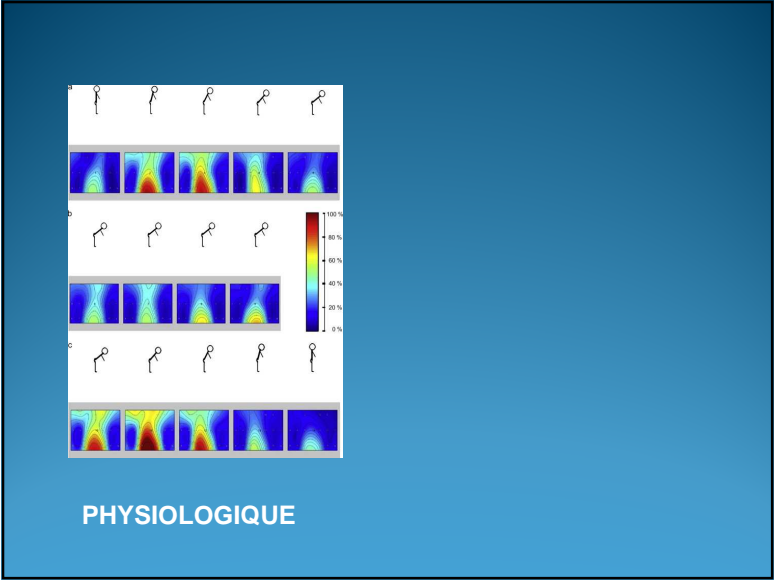
Syndrome lombo-vertébral



23



Hu, 2010



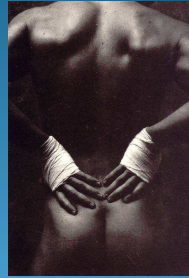
4^{ème} message

Un mauvais fonctionnement neuromusculaire engendre des douleurs

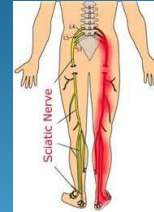
Histoire 3



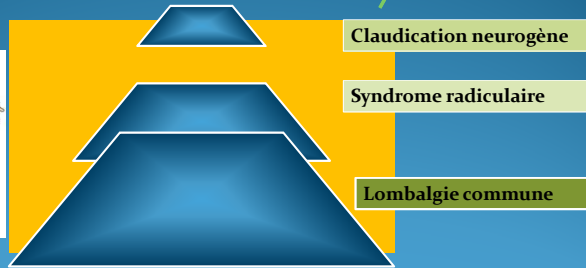
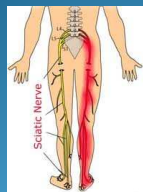
- Homme de 35 ans, magasinier, qui aime son travail.
- Quelques lumbagos, dure peu
- Nouvel épisode, douleur irradiée dans la jambe gauche avec des fourmis.
- Pas de position qui calme
- On lui a parlé d'hernie discale
- A peur de se faire opérer !!!



Lombalgie + douleur dans la jambe « sciatique »

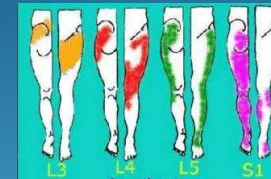


Lombalgie + douleur dans la jambe « sciatique »

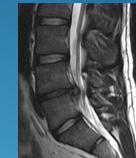


Comment savoir ?

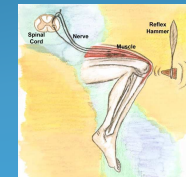
1.- ANAMNESE



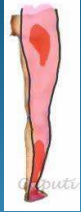
(RADIOLOGIE)



2.- EXAMEN CLINIQUE



Syndrome neurologique



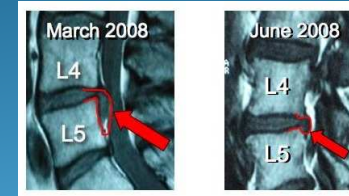
Syndrome radiculaire
par hernie discale



Claudication
neurogène sur canal
lombaire rétréci

INVESTIGATIONS UTILE QUE SI GESTE INVASIF

Evolution spontanée d'une hernie



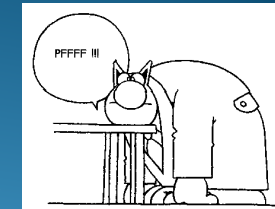
5^{ème} message

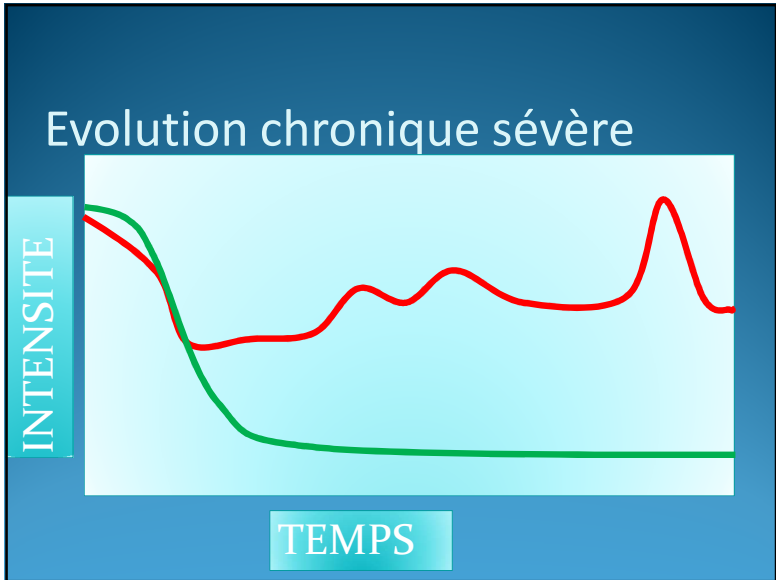
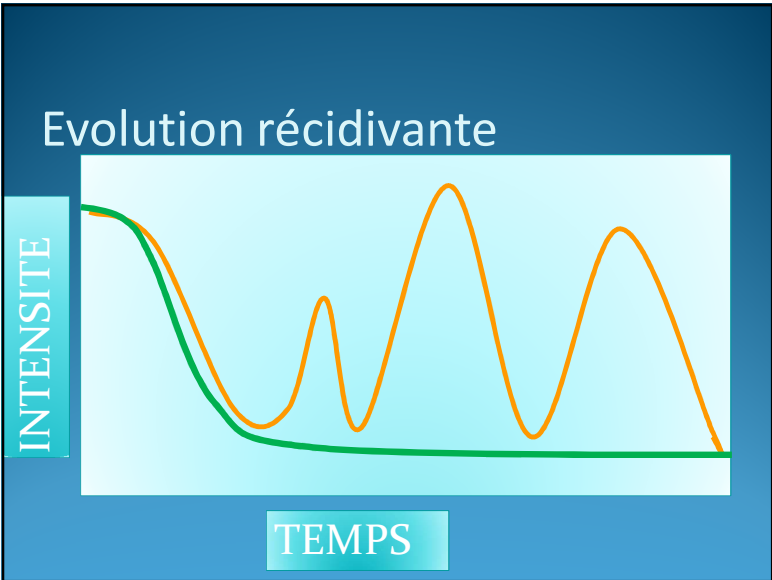
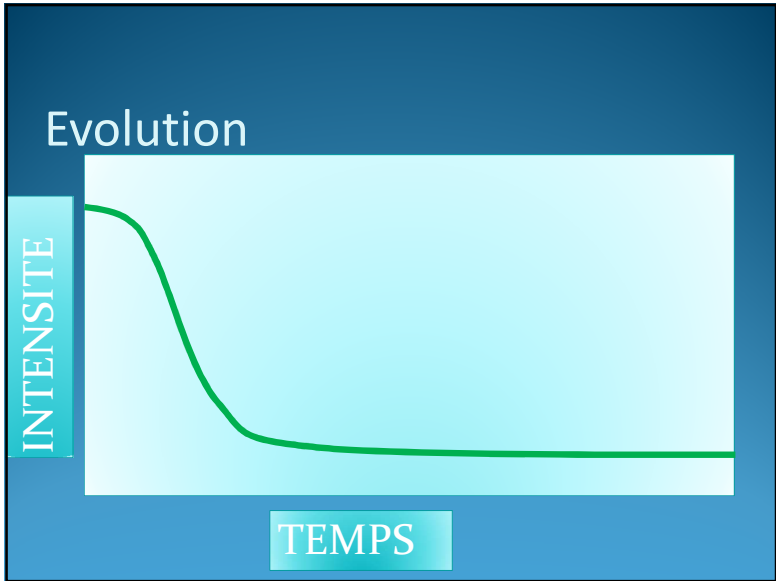
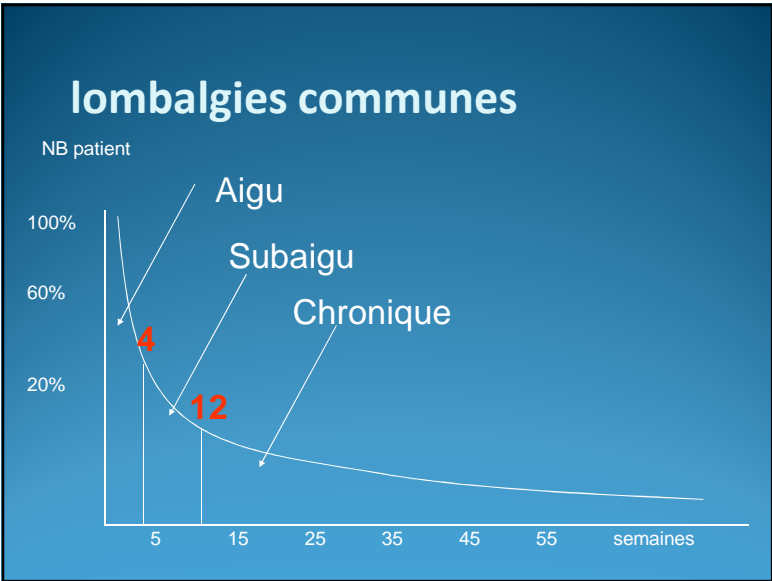
La majorité des douleurs du dos descendant dans la jambe ne sont pas liée à une atteinte neurologique

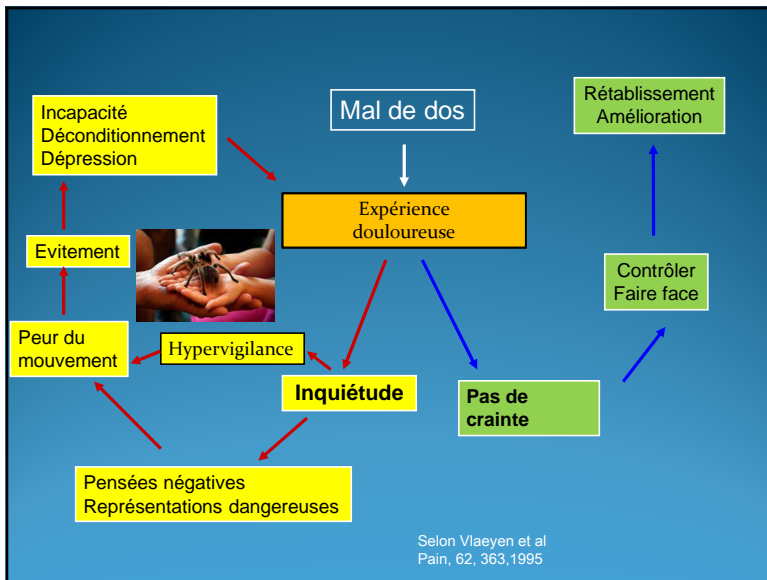
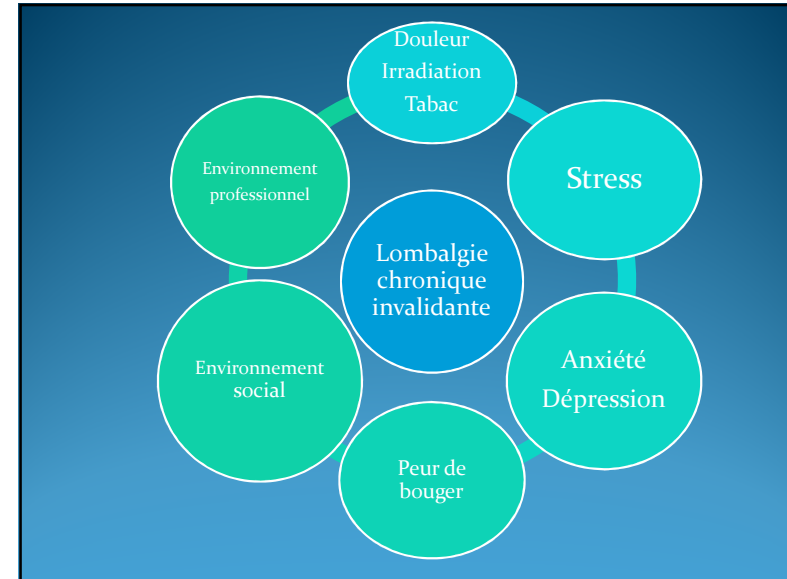
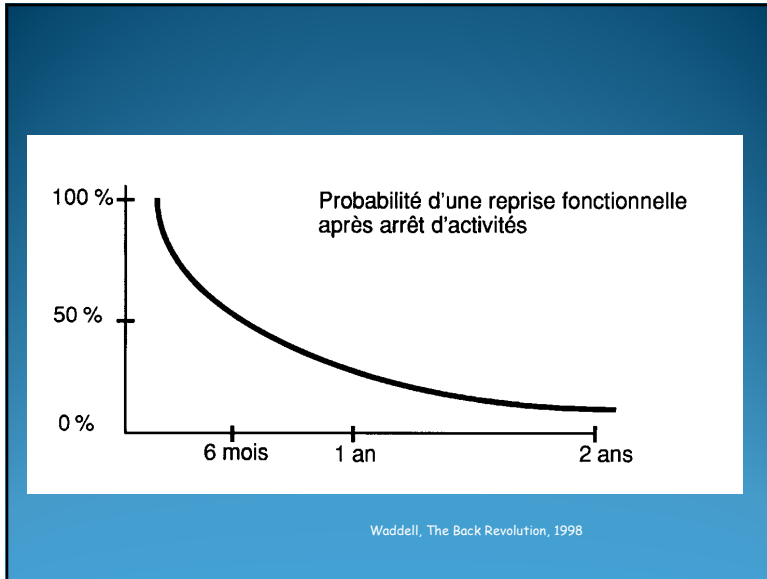
La sciatique sur hernie discale évolue le plus souvent favorablement sans chirurgie

Histoire 4

- Homme de 45 ans, magasinier, qui a lumbagos depuis 12 ans.
- En arrêt de travail depuis 6 mois.
- Jouait au foot une fois par semaine
- Divorcé depuis 5 ans, vit seul; passe ses week-end à regarder la télévision.
- N'aime pas son travail; est en conflit avec son patron.







Dépistage et classification

Dépistage risque de chronicité

ces 2 dernières semaines

1. A quel point votre douleur du dos vous a-t-elle gêné ?
Pas du tout – un peu – moyennement – beaucoup – extrêmement

D'accord / Pas d'accord :

2. Ma douleur de dos irradie dans la (les) jambe(s)
3. J'ai des douleurs de nuque et d'épaules
4. Pour quelqu'un dans mon état, c'est dangereux d'être physiquement actif
5. A cause de mon dos, je dois m'habiller plus lentement
6. A cause de mon dos, je peux marcher moins longtemps
7. J'ai souvent des pensées préoccupantes
8. J'ai l'impression que mon dos est une catastrophe et qu'il n'ira jamais mieux
9. Je n'éprouve plus de plaisir à faire toutes les chose qui d'habitude me plaisaient.

DIMENSIONS

Douleur
Irradiation
Irradiation
Kinésiophobie
Fonction
Fonction
Anxiété
Catastrophisme
Dépression

Hill A & R 2008

Score $\geq 4/5$ => haut risque

Dépistage risque de chronicité

ces 2 dernières semaines

1. A quel point votre douleur du dos vous a-t-elle gêné ?
Pas du tout – un peu – moyennement – beaucoup – extrêmement

D'accord / Pas d'accord :

2. Ma douleur de dos irradie dans la (les) jambe(s)
3. J'ai des douleurs de nuque et d'épaules
4. Pour quelqu'un dans mon état, c'est dangereux d'être physiquement actif
5. A cause de mon dos, je dois m'habiller plus lentement
6. A cause de mon dos, je peux marcher moins longtemps
7. J'ai souvent des pensées préoccupantes
8. J'ai l'impression que mon dos est une catastrophe et qu'il n'ira jamais mieux
9. Je n'éprouve plus de plaisir à faire toutes les chose qui d'habitude me plaisaient.

DIMENSIONS

Douleur
Irradiation
Irradiation
Kinésiophobie
Fonction
Fonction
Anxiété
Catastrophisme
Dépression

Hill A & R 2008

Si non, mais total

$\geq 4/9$ => risque modéré

$< 4/9$ => risque faible

6^{ème} message

Les facteurs de chronicisation sont principalement issus des dimensions psycho-sociales.

Les reconnaître tôt pour adapter le traitement

Histoire 5

- Femme de 38 ans, secrétaire, qui a arrêté de travailler pour avoir des enfants. 12, 10 et 7 ans.
- A eu mal au dos pendant ses grossesses. A 13 kilos de plus qu'avant son premier enfant.
- Avait fait de la natation en compétition jusqu'à 24 ans.
- A fait tous les traitements (physio, ostéo, acupuncture, médicaments, infiltrations)





Prévention

- Bonne condition physique



Lombalgie: base du traitement

- Pas de repos forcé, bouger selon douleur
- Médicaments pour garder mobilité
- Médecine manuelle
- Physiothérapie active (le patient est actif une bonne partie de la séance et à domicile)

Traitement de la lombalgie : TRIEZ !

- Faible risque : informer + rassurer + garder mobilité en utilisant des médicament
- Moyen risque : idem
 - + Physio active / médecine manuelle
 - + suivi éventuel
 - + possible recours à multidisciplinaire
- Haut risque : idem
 - + physio « spécialisé » (kinésiophobie, anxiété)
 - + suivi intensif et actif
 - + très probable recours à multidisciplinaire

Hill Lancet 2011

Situations complexes



7^{ème} message

Prévention = bonne forme physique
 Crise simple = allez vers l'auto-gestion
 Situation complexe = traitements multi-dimensionnel

© Original Artist
 Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com

« Voyons ce que
 NOUS
 allons faire... »

