Mes nouvelles armes contre le mal de dos

Lombalgie, sciatique, dorsalgie… Le mal de dos touche 80 % des Français. Si les médicaments habituels peuvent soulager, ils ne traitent pas. D'où l'intérêt de découvrir les dernières techniques antidouleur. PAR CLAIRE GABILLAT

Notre dos est constamment sollicité et souvent malmené dès notre plus tendre enfance. Par des cartables très lourds, une mauvaise position au travail, un mode de vie sédentaire ou un stress excessif… Nous nous penchons en moyenne 1 500 à 2 000 fois par jour. Sans problème. Jusqu'au jour où cela devient une torture. Parce que notre colonne vertébrale est déformée, un de nos disques intervertébraux abîmé ou un nerf coincé. La bonne nouvelle, c'est que moins de 10 % de ces maux de dos sont le signe d'une maladie plus sérieuse. Dans leur grande majorité, il s'agit de causes mécaniques qui peuvent être traitées par des méthodes simples, souvent non douloureuses, et sans effets secondaires dommageables.

Le rééquilibrage du bassin

Cette méthode de massage, baptisée MPO, libère les tensions en passant par les os, et non par les muscles ou les articulations. « Elle débute par un rééquilibrage du bassin, la clé de voûte de l'architecture osseuse », explique Nicolas Bounine*, le kinésithérapeute ostéopathe qui l'a mise au point. Il avait constaté que la quasi-totalité de ses patients avait une déviation du bassin allant de quelques millimètres à plusieurs centimètres. Testé avec succès chez les athlètes et les musiciens de haut niveau, ce rééquilibrage permet aux structures osseuses de se repositionner parfaitement, soulageant ainsi la plupart des douleurs.

Pour qui ? La méthode Bounine s'adresse à tous, du 1er au 4e âge, du sédentaire au sportif. Elle est efficace contre les douleurs du dos, qu'elles se situent dans sa partie basse (lombalgie, lumbago, hernie discale…) ou haute (dorsalgie, cervicalgie), mais aussi contre les douleurs des membres supérieurs (épaules, coudes, mains) et inférieurs (genoux, chevilles, pieds). Elle peut aussi s'avérer utile en cas d'arthrose, de scoliose, de rupture des ligaments croisés, de tendinite ou de claquage.

En pratique Cette technique est simple, efficace et sans risque. Le traitement se fait par des pressions longues et fermes des doigts sur les points saillants des os. Une fois le bassin bien replacé, le kiné poursuit le rééquilibrage jusqu'en haut du crâne et jusqu'au bout des pieds. Il faut au moins deux ou trois séances pour stabiliser l'ensemble du corps. Ensuite, une séance annuelle est recommandée en prévention. Pour trouver un ostéothérapeute, rendez-vous sur le site www.methodebounine.com.

Le massage par PCP

Développée par un médecin ostéopathe avec le soutien de l'Assistance Publique-Hôpitaux de Paris (AP-HP), la thérapie par PCP consiste à appliquer une « pression continue profonde » sur des points précis du corps. « C'est une technique de massage par pressions, mais, ici, elles sont exercées manuellement et/ou par le poids du corps du thérapeute, via un dispositif médical », explique son concepteur, le Dr David Khorassani Zadeh, attaché au centre hospitalier d'Argenteuil (Val-d'Oise) et à la clinique La Montagne (Courbevoie, Hauts-de-Seine). Elles sont donc plus fortes que celles d'un massage habituel, et peuvent agir sur les muscles profonds, assouplir les tendons et les ligaments, rééquilibrer la posture. Et ça marche, comme l'atteste déjà une demi-douzaine d'études pilotes.

Pour qui ? Cette technique est indiquée pour soulager et prévenir les douleurs chroniques du dos (cervicalgie, dorsalgie, lombalgie et même sciatique) et, plus généralement, les troubles musculo-squelettiques. Elle est également efficace contre les douleurs diffuses de la fibromyalgie et elle est utilisée chez les sportifs de haut niveau, en prévention, en traitement, voire pour optimiser leurs performances.

JULIA NONI / PHOTOSENSO / TRUNK ARCHIVE

En pratique L'intensité des pressions appliquées, d'abord faible, augmente progressivement tout en restant inférieure au seuil de douleur tolérable. Les protocoles de traitement sont standardisés pour chaque pathologie. On commence en général par les zones les moins douloureuses avant de passer à celles qui font le plus mal. Comptez cinq ou six séances pour un mal de dos chronique, plus une ou deux séances d'entretien par an pour consolider les résultats. Un soulagement apparaît toutefois dès la première séance. Pour trouver un PCP-thérapeute, rendez-vous sur www.pcptherapy.com.

Les injections locales superficielles

La méthode consiste à injecter assez superficiellement (entre 2 et 5 mm de profondeur) un anti-inflammatoire associé à un anesthésique local et à une très faible dose de corticoïde à action rapide. Plusieurs injections sont effectuées – après une palpation minutieuse des zones douloureuses –, à l'endroit des lésions responsables des douleurs. « Ces injections locales personnalisées suffisent souvent à faire disparaître les douleurs dorsales les plus rebelles », assure le Dr Charley Cohen, rhumatologue à Paris.

Pour qui ? Cette technique améliore quasiment toutes les douleurs du dos, quelle que soit leur localisation, qu'elles soient aiguës ou chroniques, d'origine mécanique (lombalgie, sciatique, névralgie, céphalée cervicale, tendinite…), inflammatoire (rhumatisme) ou diffuse (fibromyalgie). Il n'y a pas de contre-indication.

En pratique Non douloureux et dénué d'effets secondaires, ce traitement local permet de détendre les muscles et de soulager les tendons qui vous font souffrir. Il évite la prise prolongée de médicaments, d'avoir des infiltrations profondes de cortisone et, dans bien des cas, le recours à la chirurgie. S'il met en général un terme aux douleurs persistantes, il n'empêche pas les récidives en l'absence d'une prévention efficace (bonne posture dans la vie quotidienne, programme d'exercices adaptés, etc.). Il est du ressort du médecin uniquement.

Le coussin d'air anatomique

Breveté et testé avec succès en milieu hospitalier, ce coussin d'air vendu sous le nom de Spinup®, est muni de deux barres parallèles souples, mais assez rigides pour ne pas se déformer. Il permet de soulager son mal de dos, seul, chez soi et sans thérapeute. Pour cela, il suffit de le glisser sous le dos, à hauteur des épaules (en position allongée ou assise), les vertèbres bien calées entre les deux barres, et de respirer. « Le poids du corps exerce une pression qui, au rythme de la respiration induit un massage profond et progressif, décontracte, relâche les muscles du dos et décongestionne les points douloureux », résume Jean-Pierre Pallier, le pharmacien qui le commercialise. Une sorte de stretching qui étire la colonne vertébrale, réaligne les vertèbres dans leur axe, et libère les disques.

Pour qui ? Le Spinup® est surtout efficace sur les douleurs dorso-lombaires : celles du haut et du bas du dos (dorsalgie, lombalgie, hernie discale, etc.). Il peut aussi servir à effectuer des exercices simples, une fois la douleur passée, pour corriger sa posture, renforcer sa musculature vertébrale et éviter les récidives.

En pratique Facile à utiliser et à transporter, ce coussin est adapté à tous les âges (il existe en deux tailles). 10 à 15 minutes par jour sont nécessaires pour retrouver une colonne vertébrale fonctionnelle. Disponible sur www.spinup.fr (à partir de 147 €). ■

** Auteur de « Pourquoi j'ai mal au dos et dans mon corps. L'équilibre du bassin, la clé », éditions du Dauphin, 18 €.*

Deux exercices pour fortifier son dos

S'assouplir, se muscler, s'étirer… est indispensable pour prévenir le mal le dos et ses récidives. Les étirements et la musculation des abdominaux sont à privilégier. Exemples proposés par Nicolas Bounine, à pratiquer au lever. **Assise au bord de votre lit, pieds au sol, bras ballants entre les cuisses.** Expirez en vous penchant comme si vous vouliez regarder sous le lit, tête et dos enroulés. Une fois les mains posées sur le sol, inspirez. Puis expirez en vous relevant. Répétez au moins 3 fois. Et si votre lit n'est pas à la bonne hauteur, utilisez une chaise. **Allongée sur un tapis de gym, bras le long du corps,** dos bien à plat, jambes repliées sur le ventre, menton rentré, les yeux regardant vers les genoux. Inspirez en gonflant le ventre, puis expirez pendant 10 secondes en décollant la nuque (toujours menton rentré) et le bassin d'environ 1 cm. Recommencez 3 fois.

Les positions qui soulagent la douleur sur femmeactuelle.fr

Traiter la douleur, mais aussi l'anxiété…

notre expert
DR CHARLEY COHEN, rhumatologue*

« Tout mal de dos nécessite un diagnostic précis. Il faut rechercher sa cause et entreprendre le traitement le mieux adapté, à la fois en terme de durée et de tolérance. Il faut aussi le prendre en charge dans sa globalité : traiter le terrain, mais également l'anxiété réactionnelle et la fatigue associée, ainsi que l'éventuelle déprime. Pour les maux de dos les plus courants, des anti-inflammatoires peuvent être prescrits quelques jours si les contractures musculaires sont fortes ou si le sommeil est perturbé. Le repos au lit peut être nécessaire, mais peu de temps, car il faut maintenir une activité minimale. Les applications de chaleur, les massages doux et la relaxation constituent un bon complément. La kinésithérapie se pratique une fois l'épisode aigu passé. »

** Auteur de « Mal de dos, le guide. Toutes les solutions anti-mal de dos », éditions du Dauphin, 23 €.*