



Mal de dos

***Pour faire
le point***

Ouvrons le dialogue



Ministère de la Santé
et de la Protection sociale





Votre médecin vous a proposé de faire le point sur votre dos. Ce livret comprend plusieurs tests qui vous y aideront :

- > **Les 24 heures de votre dos**
- > **Vous avez mal au dos. Évaluez votre douleur.**
- > **Quelles sont vos réactions face à la douleur ?**
- > **Votre mal de dos vous gêne-t-il dans votre vie quotidienne ?**

Vous trouverez également dans ce livret des informations sur le dos qui vous seront utiles, que vous ayez mal au dos ou non.

Vous pouvez remplir ce livret pendant la consultation ou chez vous. Il constitue une base de discussion avec votre médecin.

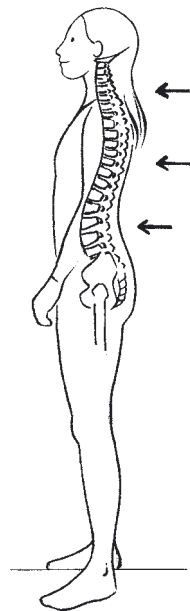
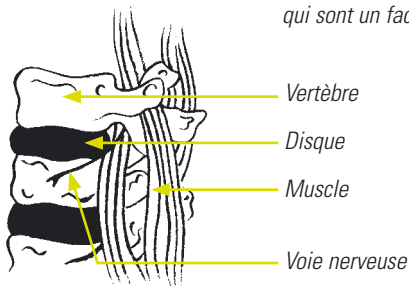


Le saviez-vous ?

Le dos est solide et souple, il est constitué :

- de vertèbres qui sont les éléments de soutien de l'édifice, les articulations entre les vertèbres permettant les mouvements du dos,
- de disques situés entre les vertèbres et dont l'action est semblable à celle d'amortisseurs et de joints souples,
- de ligaments qui attachent les vertèbres les unes aux autres,
- de muscles qui servent à maintenir ou à faire bouger les différents segments du dos,
- de vaisseaux sanguins et de vaisseaux lymphatiques,
- de voies nerveuses issues de la moelle épinière, se prolongeant de part et d'autre des vertèbres.

Comme le montre le schéma, le dos a trois courbures naturelles qui sont un facteur de solidité.

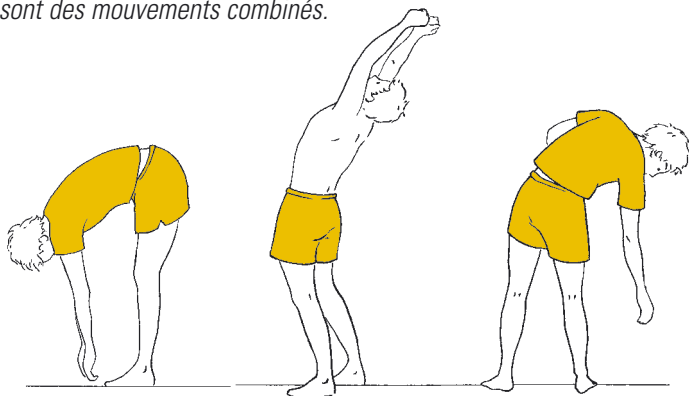


De nombreux muscles participent à la solidité et au bon fonctionnement du dos ou d'une partie du dos (les abdominaux et les muscles des hanches sont par exemple surtout influents sur le bas du dos).

../

> /..

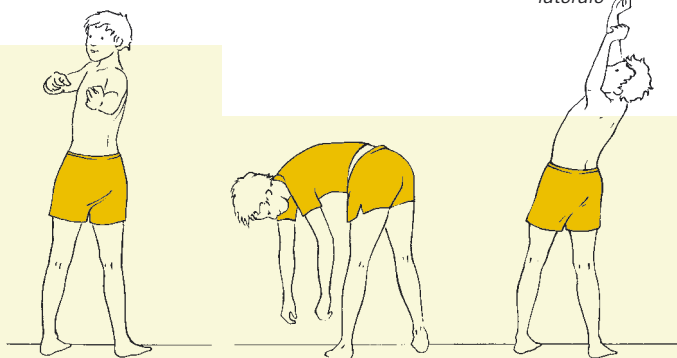
Dans les gestes de la vie quotidienne, le dos est en mouvement. On peut distinguer 6 mouvements répartis en 3 plans (le plan sagittal, le plan frontal et le plan horizontal). Certains de ces mouvements sont des mouvements combinés.



Plan sagittal flexion

Plan sagittal extension

Plan frontal inclinaison latérale



Plan horizontal rotation

Combiné rotation-flexion

Combiné rotation-extension

On voit ici que le dos ne bouge pas isolément. Sa mobilité et sa souplesse dépendent aussi des muscles des hanches, du bassin et des muscles longs des jambes.

/..

> /..

La colonne vertébrale, protégée par des ligaments et des muscles, est une des parties les plus **robustes** du corps. Certains mouvements et certaines attitudes sont néanmoins susceptibles de déclencher des douleurs :

- le maintien prolongé dans une position fatigante : par exemple, rester assis longtemps à une table de travail ou en voiture ;
- certains gestes brusques ou effectués sans précaution (par exemple, soulever une charge lourde avec le dos plié) ou certains gestes répétés (par exemple, frapper avec une masse) ;
- les mouvements extrêmes, notamment en torsion : par exemple, attraper un objet posé sur le siège arrière de la voiture quand on est assis à l'avant.

D'une manière générale, **le fait de porter un objet lourd de façon répétée** augmente les risques pour le dos.

Le dos est une partie du corps qui est très sollicitée, ce qui peut engendrer certaines douleurs. **Les causes du mal du dos sont le plus souvent bénignes : la plupart du temps, ce sont les muscles du dos qui font mal.** Qu'il s'agisse d'une contracture musculaire ou d'un problème mineur touchant une articulation entre deux vertèbres, ces maux ne sont pas forcément visibles à la radiographie ou au scanner. C'est l'examen du médecin qui permet d'orienter le diagnostic.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur le fonctionnement du dos et sur la prévention du mal de dos, n'hésitez pas à interroger votre médecin.

Le dos



Les 24 heures de votre dos

Certaines personnes n'ont pas mal au dos, mais sentent que leur dos « travaille » quand elles accomplissent certaines tâches (par exemple nettoyer le sol, jardiner...).

D'autres personnes ont mal au dos quand elles reviennent de leur journée de travail ou la nuit. Il s'agit de douleurs, le plus souvent musculaires, qui traduisent une réaction à un effort fourni (comme lorsqu'on a des courbatures après avoir fait du sport de manière inhabituelle).

D'autres encore ont mal au dos quand elles sont stressées.

Et vous ? **Essayez de repérer les situations**, au cours d'une journée type de votre vie, dans lesquelles vous avez l'impression de solliciter particulièrement votre dos, ainsi que les événements qui favorisent votre mal de dos, s'il vous arrive d'avoir mal. Notez-les ci-après. Vous pouvez aussi en parler avec votre médecin.

> À la maison

Ex. : « quand je fais la vaisselle », « quand j'aide les enfants à s'habiller », « en me levant le matin », « quand il y a une dispute »...

> Au travail

Ex. : « quand je travaille longtemps sur ordinateur », « quand j'ai pris du retard », « quand je transporte du matériel », « pendant le trajet pour aller travailler »...

> Pendant les loisirs

Ex. : « parfois, après une balade en VTT », « quand je répare ma voiture », « quand je bricole »...



Vous avez mal au dos. Évaluez votre douleur.

Pour mieux évaluer la douleur que vous ressentez et son évolution dans le temps, votre médecin pourra utiliser une **Échelle Visuelle Analogique**. Cet outil très simple est une réglette plastifiée avec un curseur mobile. Le recto présente une ligne non graduée allant d'un point « Absence de douleur » à un point « Douleur maximale imaginable ». Votre médecin vous invitera à situer l'intensité de votre douleur sur cette ligne à l'aide du curseur.

Au verso figure une ligne graduée de 10 cm (le 0 représentant l'absence de douleur, le 10 la douleur maximale imaginable). La position que vous avez choisie est ainsi traduite en graduation de 0 à 10, ce qui permet au médecin de mesurer l'intensité de votre douleur à un moment donné et de pouvoir comparer cette mesure d'une consultation à une autre. Ceci facilitera la prise en charge de votre douleur.

Chez vous, vous pouvez aussi situer la douleur que vous ressentez à l'aide des échelles suivantes, qui reposent sur le même principe. Il s'agit d'une sorte de thermomètre qui permet de mesurer l'intensité de votre douleur. L'intensité peut être définie par un trait tracé sur l'échelle, comme dans l'exemple ci-dessous.



Une extrémité correspond à la « douleur maximale imaginable ». Plus le trait est proche de cette extrémité, plus la douleur est importante.

L'autre extrémité correspond à « pas de douleur ». Plus le trait est proche de cette extrémité, moins la douleur est importante.

Indiquez par une croix ou un trait sur la ligne le niveau de votre douleur pour chacun des trois types de douleur :

> Douleur au moment présent



> Douleur habituelle depuis les huit derniers jours



> Douleur la plus intense depuis les huit derniers jours





Quelles sont vos réactions face à la douleur ?

Chacun réagit à la douleur à sa manière. Certains prennent tout de suite un médicament, d'autres essayent de penser à autre chose ou d'en parler avec quelqu'un. Certains essayent de se relaxer, d'autres supportent leur mal en se disant simplement que « ça finira bien par passer ». Parfois, ça améliore la situation. Parfois, non.

Et vous, que faites-vous pour faire face à la douleur ? Ce que vous faites vous soulage-t-il ?

Prenez quelques instants pour y réfléchir et, surtout, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin. À partir de vos réponses au test de la page ci-contre, vous pouvez aussi, si vous le souhaitez, réfléchir avec lui aux solutions possibles pour améliorer votre état.

> Quand j'ai mal au dos...

	Cela me soulage	Cela ne me soulage pas
<i>Exemple : je prends un bain.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Exemple : j'essaye de me convaincre qu'il y a pire.</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



de dos



Votre mal de dos vous gêne-t-il dans la vie quotidienne ?

Le test en page suivante va vous aider à faire le point sur les répercussions de votre mal de dos dans la vie de tous les jours.

Vous pourrez le refaire à l'occasion de prochaines consultations et suivre ainsi l'évolution des conséquences de votre mal de dos sur vos activités quotidiennes.

> Êtes-vous gêné pour...

	Non	Oui, un peu	Oui, beaucoup	Je n'y arrive plus/ Je ne le fais plus
• Rester debout ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Rester assis ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Marcher ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Soulever et porter une charge ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dormir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Faire votre toilette ou vous habiller ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les trajets en voiture ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les trajets en transports en commun ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Votre vie sexuelle ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Votre vie sociale (travail, loisirs, etc.) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Le saviez-vous ?

Que l'on ait mal au dos ou non, il n'est jamais trop tard pour prendre de bonnes mesures dans la vie quotidienne.

On peut :

- *assouplir et muscler son dos, entretenir une bonne mobilité du corps, en pratiquant des activités physiques d'endurance adaptées à ses possibilités (marche à pied, vélo, natation) ;*
- *apprendre à mieux utiliser son corps pour soulager le dos, par exemple en prenant l'habitude de faire travailler davantage ses jambes et son bassin ;*
- *aménager sa maison, son poste de travail ou sa voiture pour faciliter les mouvements et favoriser les bonnes positions : même des aménagements simples, comme caler son dos quand on conduit, sont utiles.*

Évidemment, il s'agit de changer certaines de ses habitudes. Ce n'est pas facile. On a parfois le sentiment que ce n'est pas possible. Parce qu'on n'a pas le temps de faire attention à ses gestes ou de faire des exercices,



ou qu'on n'a pas les moyens matériels de changer ses conditions de travail ou son équipement à la maison. Effectivement, il y a sans doute des choses que l'on a envie de faire et que l'on peut faire, et d'autres pas. Il s'agit d'y réfléchir, et d'en parler librement avec votre médecin.



Après avoir lu ce livret et rempli les tests, vous vous posez peut-être des questions sur votre dos, le mal de dos et sa prévention.

Votre médecin est prêt à y répondre, alors n'hésitez pas à lui en parler.

