

LOMBALGIES CHRONIQUES NON SPECIFIQUES

DEFINITION (LCNS)

Douleurs **lombo-sacrées** (dans le bas du dos), **médianes ou latérales** (au milieu ou sur les côtés du dos), avec peu ou sans irradiations, **quasi quotidienne** et **sans amélioration** dans le temps.

Elle est sans rapport avec une cause connue (inflammatoire, traumatique, infectieuse, tumorale).

Les lombalgies sont avant tout un symptôme douloureux.

QUELQUES CHIFFRES

Elles touchent **80 à 85 %** de la population.

Elles représentent 90 % des lombalgies prises en charge.

Elles coûtent **1.5 %** des dépenses de santé soit **2.7 Milliards €**.

C'est la **2^e cause** d'invalidité.

C'est la **1^{ère} cause** de Troubles Musculosquelettiques (TMS) et d'accident de travail (AT).

CAUSES ETIOLOGIES

Les imageries médicales (radios, IRM) **ne donnent rien**.

- On constate souvent une **hypertonie** des muscles **érecteurs du rachis / abdominaux**.
- **Morphologie** du bassin entraînant lordose lombaire.
- Surcharge pondérale avec ventre ++.
- **Troubles viscéraux** (uro-gynéco, respiratoires, digestifs...).
- **Troubles émotionnels** (peur, catastrophisme, dépression).
- **Posture globale et troubles podaux** (env 40% des LCNS)

PREVENTION

La prévention est **importante** pour éviter l'apparition de ces troubles.

Prévention personnelle : **Activité physique régulière** et non traumatisante.

Attention portée aux **troubles émotionnels**.

Eviter le port de charge lourdes (organisation de la maison).

Prévention professionnelle : **Exercices physiques** à recommander.

Interventions **ergonomiques** et dispositions **organisationnelles** en lien direct avec les travailleurs.

TRAITEMENTS

Médicaments : AINS, myorelaxants, pour une **durée courte**.

Le **thermalisme** peut être proposé en soulagement des douleurs.

Une prise en charge **globale** et **pluri disciplinaire** est **ESSENTIELLE**.

Découvrir et analyser les causes avant de les traiter.

ROLE DU PODOLOGUE

L'analyse de la posture et des appuis est importante et elle est réalisée par le PODOLOGUE

Il pourra traiter si la cause est statique ou posturale.

Il pourra orienter en fonction des autres causes.