

Mal de dos : éviter que la douleur devienne chronique

LE PARISIEN [Société Santé](#) Marc Payet 22 octobre 2018, 10h08

« Normalement, un lumbago aigu guérit dans 70 % des cas en moins de huit jours », explique le Dr Tesseire. Maxppp/AltoPress/Antoine Arraou

15 % des maux de dos résistent à plusieurs semaines de traitement.

Le principal, pour le patient, est que sa lombalgie ne dégénère pas. « Il faut éviter que la douleur devienne chronique. Or c'est le cas pour 15 % des gens », explique le docteur Norbert Teisseire, rhumatologue, secrétaire général adjoint de la Société française de médecine manuelle (orthopédique et ostéopathique) (Sofmmoo), qui tenait son congrès à Paris du 11 au 14 octobre. « La principale explication à ce phénomène est que ces patients complexes ne sont pas détectés assez tôt par des médecins », ajoute-t-il.

« Normalement, un lumbago aigu guérit dans 70 % des cas en moins de huit jours. Sur les 30 % restants, la moitié de ceux-ci évolueront bien, avec de la kinésithérapie, et seront guéris en quatre ou cinq semaines. » Restent donc les 15 % dont le dos continue à faire endurer le martyr, trois mois après l'apparition des premiers symptômes. Ils ne doivent pas se décourager, et continuer à faire des activités, si possible.

Améliorer la formation à la médecine manuelle

« L'existence de ce nombre élevé de cas prouve qu'il faut améliorer la formation à la médecine manuelle », ajoute Norbert Teisseire. Un bon professionnel doit être capable de détecter les « défauts de synchronisation du jeu musculaire », la signature de la lombalgie, qui se traduit plus prosaïquement par « une douleur dans le bas du dos et au niveau des fesses », et permettre ainsi d'éviter qu'elle ne s'installe durablement.

« Aux Etats-Unis, 30 % des médecins ont une formation à l'ostéopathie, avec des connaissances en vraie médecine. En France, ce versant a été ignoré dans les études », poursuit Norbert Teisseire. De fait, la multiplication des consultations des ostéopathes, aux niveaux de formation très variés, au cours des dernières années n'a pas empêché la progression importante du nombre de cas de lumbagos en France.