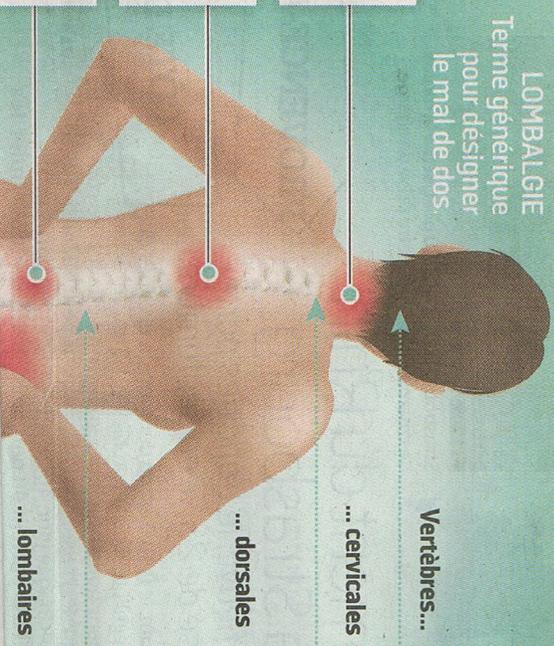


SANTÉ

Soignez votre dos, bougez

Les différents types de mal de dos

- Torticolis ou cervicalgie**
Au niveau des vertèbres cervicales. Contracture musculaire. Douleur brutale du cou à la suite d'un faux mouvement.
- Dorsalgie**
Au niveau des vertèbres dorsales. Douleur précise de la partie haute du dos liée à une mauvaise posture ou à un choc.
- Lumbago**
Forme particulière de lombalgie. Ces douleurs aiguës dans le bas



2 000
C'est le nombre moyen d'incidents du dos chaque jour

95 %
des cas sont d'origine mécanique (et non organique comme une infection)

L'EXPERT

« Éviter que la douleur devienne chronique »

D^rNORBERT TEISSEIRE, RHUMATOLOGUE

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) (Sofrmmoo), 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

« détraque 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 permette ainsi d'éviter qu'elle ne s'installe durablement. « Aux États-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.

M.P.



ALTOPRESS/MAXPPP/ANTOINE ARRAUO