

HERNIE DISCALE*

DEFINITION

Une hernie discale est la saillie d'une portion d'un disque intervertébral. Ce dernier, chargé d'amortir les chocs et d'assouplir la colonne vertébrale, est constitué d'un noyau gélatineux central et d'un anneau de fibres périphériques attachant les deux vertèbres l'une à l'autre.

Si les pressions exercées sur le disque sont trop élevées, (si le dos est constamment sollicité), ou si après un traumatisme le disque s'affaiblit, ou se rompt, alors l'anneau se fissure et le noyau fait saillie à l'extérieur, comprimant une racine nerveuse, voir la moelle épinière.

C'est cette compression qui est à l'origine des fortes douleurs accompagnant la hernie. Les hernies discales se produisent majoritairement au niveau lombaire, dans le bas du dos, mais peuvent également toucher les cervicales.



AIDES MOBILISABLES

- Adaptation de l'organisation de travail (pauses aménagées, adaptation de planification...)
- Limiter ou faciliter le port de charge (charriot, table roulante...)
- Aménagement de l'environnement de travail (réorganisation des rangements, fauteuil ergonomique, réorganisation du poste de travail...)
- Financement ou aide à l'aménagement du véhicule (coussins de soutien, automatisation de boîte de vitesses etc...)
- Place de parking

Aides mobilisables réservées aux travailleurs handicapés dans les limites des conditions et du budget de l'accord relatif à l'insertion et au maintien dans l'emploi des travailleurs handicapés en accord avec la médecine du travail (liste d'aide non exhaustive)

FACTEURS DECLENCHANTS

Généralement, c'est une sollicitation excessive et/ou brutale du dos qui est à l'origine des hernies mais il peut y avoir plusieurs autres causes :

- **Vieillesse** : Dégénérescence des disques intervertébraux,...
- **Action brusque** : Mauvaise posture, port de charges lourdes...
- **Poids** : Le surpoids augmente les tensions sur la colonne vertébrale.
- **Hérédité** : Prédisposition familiale

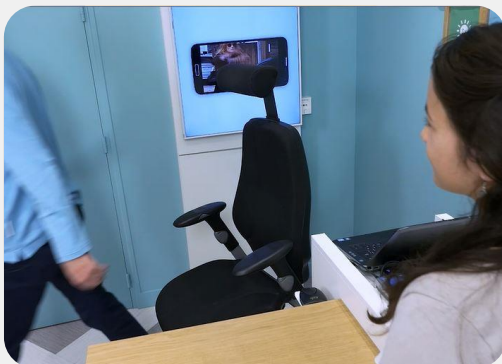
CONSEQUENCES

- Douleur et raideur du dos
- Fourmillement, engourdissement
- Fatigabilité (douleurs nocturnes)
- Limitation des mouvements / de la mobilité
- Limitation de port de charge lourde...

CONSEIL DE L'EXPERT

« En dehors de situations très particulières telle une paralysie ou une douleur intense, le recours à la chirurgie ne se fait qu'en ultime recours. Par ailleurs, Il est fortement conseillé de respecter une hygiène de vie saine et équilibrée (activité physique régulière après échauffement musculaire, limiter la prise du poids et arrêter ou éviter le tabac) et d'adopter de bonnes postures au travail comme à l'extérieur. »

Médecin du travail - ACMS



Dans l'épisode n°3 des aventures de Marc & Andy, nous découvrons que Marc a une hernie discale, générant des troubles du dos, ainsi qu'une sciatique, accrues par les perturbations d'Andy. Après de nombreuses péripéties Marc se décide à **déclarer son handicap**. La Mission handicap peut alors l'accompagner, avec l'appui de la médecine du travail et d'un ergonome. Marc bénéficie d'une **étude de poste réalisée par un ergonome**, suivie de la mise en place sur son poste de travail d'un **fauteuil ergonomique**. Marc peut ainsi soulager son dos, et se trouve bien installé pour assister au massage sumo offert à Andy.

SOURCES**

- L'essentiel sur la hernie discale [en ligne]. Doctissimo, Sarah Lainé mise à jour le 14 juin 2012 [consulté le 28 juillet 2015]. Disponible sur : http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/mal_de_dos/articles/11859-hernie-discale.htm
- Hernie discale [en ligne]. Journal des femmes, mise à jour juillet 2015 [consulté le 28 juillet 2015]. Disponible sur : <http://sante.journaldesfemmes.com/pratique/maladies/maladies-des-os-et-des-muscles/1302/hernie-discale.html>
- Hernie discale [en ligne]. PasseportSanté.net, mise à jour en février 2011 [consulté le 28 juillet 2015]. Disponible sur : http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hernie_discale_pm



*Les fiches Maladies sont des fiches informatives qui ne peuvent être considérées comme exhaustives et qui en conséquence doivent faire l'objet de vérifications. En aucun cas, ces informations ne peuvent se substituer à un avis médical.

** les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.