

LOMBALGIE*



DEFINITION

La lombalgie est le terme médical qui désigne les douleurs au bas du dos, dans la région des vertèbres lombaires. C'est la forme de mal de dos la plus fréquente. En effet, les vertèbres lombaires sont constamment sollicitées et soutiennent une part importante du poids corporel, ce qui en fait une région fragile. La lombalgie peut être :

- Inflammatoire : lié à des maladies rhumatismales ou Mécanique : arthrose...
- Aigue d'apparition rapide et cédant en quelques jours ou chroniques durant plus de trois mois

La lombalgie d'apparition brutale souvent après un effort est appelée lumbago, mal de dos, ou tour de rein

AIDES MOBILISABLES

- Adaptation de l'organisation de travail (pauses aménagés, adaptation de planification...)
- Limiter ou faciliter le port de charge (chariot, 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 vitesse...)

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)

CAUSES

La lombalgie n'est qu'un symptôme dont les causes sont très variées. On y retrouve les lombalgies dites symptomatiques, où la douleur est liée à une maladie générale (tumeur, malformation,...) et les lombalgies dites communes, isolées liées souvent à une lésion de la colonne vertébrale. Souvent l'arthrose des vertèbres lombaires est en cause. Une mauvaise position de la colonne et plus particulièrement au niveau des disques situés entre les vertèbres peut aussi être à l'origine de la lombalgie chronique. Dans près de 90 % des cas, la lombalgie est bénigne, ou « non spécifique ». Cela signifie qu'il n'y a pas de lésion majeure pouvant expliquer les douleurs.

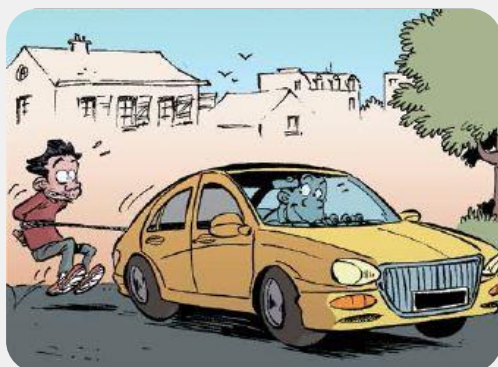
CONSEQUENCES

- Douleur et raideur du dos
- Inconfort dans la posture assis / debout
- Difficulté à se pencher
- Fatigabilité
- Limitation des mouvements / de la mobilité
- Limitation de port de charge lourde...

CONSEIL DE L'EXPERT

« La prévention des lombalgies repose sur le respect d'une hygiène de vie saine et équilibrée et l'adoption de postures lors des situations du travail et de loisirs
Le repos prolongé n'est pas bénéfique sur l'évolution des lombalgies, au contraire il risque d'entretenir la douleur en réduisant le tonus musculaire. »

Dr George SABA – Médecin du travail ACMS



LE CAS DE MARC

Dans l'épisode **BD n°4** des aventures de Marc & Andy, nous découvrons que Marc a une lombalgie, lui causant des difficultés de mobilité causé par les perturbations d'Andy. Après de nombreuses péripéties Marc s'est décidé à **déclarer son handicap**, la Mission handicap a ainsi été en mesure de l'accompagner avec l'appui de la médecine du travail. Ainsi Marc a bénéficié d'une **aide financière pour l'aménagement de son véhicule**, ce qui a permis à Marc d'améliorer son trajet en venant en voiture tous les matins et ainsi de laisser Andy à la traîne.

SOURCES**

- Lombalgie aiguë [en ligne]. Ameli-santé, mise à jour le 9 octobre 2014 [consulté le 28 juillet 2015]. Disponible sur : <http://www.ameli-sante.fr/lombalgie-aigue/symptomes-lombalgie-commune-aigue.html>
- Lombalgie [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/1103/lombalgie-chronique.html>
- Lombalgie [en ligne]. PasseportSanté.net, mise à jour en août 2014 [consulté le 28 juillet 2015]. Disponible sur : <http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=lombalgie-pm-sites-d-interet>



*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.