

Sus au mal de dos avec le reconditionnement musculaire!

► **CE QU'IL FAUT SAVOIR** Le centre de rééducation de Porrentruy traite de nombreux patients souffrant d'une lombalgie grâce à une approche interdisciplinaire qui fait la part belle à la tonification des muscles dorsaux

Quatre personnes sur cinq souffriront d'un mal de dos au cours de leur vie. Dans la grande majorité des cas, la lombalgie disparaît d'elle-même au bout de quelques jours à quelques semaines, mais parfois, elle perdure et nécessite une prise en charge médicale. «Plus de 90% des lombalgies chroniques peuvent être traitées sans avoir recours à la chirurgie», note Michel Braun, directeur du centre de rééducation de l'Hôpital du Jura, à Porrentruy. Pour traiter son tour de rein, il suffit bien souvent d'un reconditionnement musculaire.

Le couac!

Le fonctionnement du dos s'apparente un peu à celui d'un orchestre: le chef, c'est le cerveau et ses gestes, les signaux nerveux qu'il envoie aux muscles, les musiciens. Si le violoncelle ou la flûte traversière ne jouent pas la bonne note au bon moment, c'est le couac; de même pour notre dos, composé de multiples muscles devant fonctionner en parfaite coordination afin de permettre le juste mouvement: si ce n'est pas le cas, soit l'un des muscles subira une lésion, soit les disques ou les vertèbres s'useront prématurément.

Pour que la symphonie soit belle

Pendant longtemps, on pensait que la meilleure façon de lutter contre les maux de dos était de s'aliter, mais c'est tout le contraire. Rester inactif, c'est encore affaiblir sa musculature. «Il faut bouger, même si pour cela il faut prendre un antidouleur ou se tartiner de pommade, détaille le médecin. Un mal de dos provient avant tout d'une mauvaise musculature.» Si l'on file la métaphore: l'orchestre doit jouer souvent pour que la symphonie soit belle. «La plupart des problèmes de dos apparaissent vers les 40 ans ou 50 ans, lorsque les habitudes sédentaires sont bien ancrées», poursuit-il.

Telle Brigitte Montavon, une employée de bureau de 45 ans, opérée



A la salle de réentraînement du Centre de rééducation de Porrentruy. «Plus de 90% des lombalgies chroniques peuvent être traitées sans avoir recours à la chirurgie», note le Dr Michel Braun, directeur du centre. PHOTO PIERRE MONTAVON

d'une hernie il y a deux ans et demi: «Je me suis réveillée en pleine nuit avec des douleurs terribles qui irradiaient dans les jambes. A la suite de l'opération, le mal de dos avait disparu, mais j'étais pétrifiée à l'idée de devoir bouger, par peur que la douleur ne recommence.» Pendant près de deux mois, la Bruntrutaine réduit ses efforts physiques au minimum, utilisant même une pince pour mettre ses chaussettes. Elle est ensuite admise au Centre de rééducation de Porrentruy afin de suivre un programme lombalgique de trois semaines, du lundi au samedi matin.

Exercices en piscine matin et après midi, salle de musculation, marche, cours Pilates, séance d'ergothérapie, «un planning exigeant et fatigant»,

commente-t-elle. Les patients du centre travaillent d'ordinaire en groupe, mais des séances individuelles, ciblant les problèmes spécifiques de chacun, complètent la prise en charge.

La peur pire que le mal

Pour nombre de participants, les premières séances consistent à diminuer les craintes nourries à l'idée même de bouger ou de faire des efforts: «On leur fait comprendre que bouger n'est pas douloureux et qu'ils sont capables de bien plus qu'ils ne le pensent», explique Lisa Wirth, physiothérapeute. L'objectif est globalement le reconditionnement musculaire; principalement pour les muscles dits stabilisateurs, ceux qui assurent le maintien.» Une autre partie

de la remise en forme consiste en des exercices d'endurance qui diminuent naturellement la douleur, par la production d'endorphine.

Un centre pluridisciplinaire

Le centre de Porrentruy fait la fierté du Dr Braun, qui officie à l'HJU depuis 1986: «C'est un centre moderne, très bien noté (classe A selon la classification fédérale) et qui offre des soins dans une approche pluridisciplinaire.» Ainsi, se joignent aux médecins, physiothérapeutes et neuropsychologues, des ergothérapeutes dont les conseils revêtent une importance primordiale pour rester en forme: comment porter des charges, entrer dans une voiture ou lacer ses chaussures en ménageant son dos.

Pourtant, ces conseils ne sont rien, si la nécessité d'exercer une activité physique régulière n'a pas été intégrée. «Le meilleur moyen de rester en bonne santé, c'est de faire du sport, insiste le médecin. Et peu importe lequel!» Le programme est un nouveau départ vers un nouveau mode de vie plus sain. Brigitte Montavon, pour qui les douleurs ne sont plus qu'un lointain souvenir, pratique désormais chaque semaine le Pilates et la randonnée: «Dire qu'avant mon passage au centre, il fallait me pousser pour aller marcher quelques minutes!»

ALAN MONNAT

Pour plus d'informations sur le centre: www.h-ju.ch/reeduc

La lombalgie, un trouble bio-psycho-social

Travail pénible, stress, chaussures inadaptées, matelas trop mou, beaucoup de causes sont évoquées, souvent à tort, pour expliquer un mal de dos. Longtemps on a pensé que certains types de chaussures, de sièges ou de matelas étaient susceptibles de causer des lombalgies, mais – selon les propres mots du Dr Braun, directeur du centre de rééducation de Porrentruy – «nous en sommes revenus. L'important, c'est de choisir des chaussures, des matelas et des sièges où l'on se sent bien.» Il ne faut donc pas se fier aux arguments marketing de la publicité.

De même pour le travail: à moins que l'on ait à soulever

régulièrement des charges de plus de 25 kilos, il semble que la nature de l'activité professionnelle n'ait aucun impact significatif sur l'apparition des lombalgies, «à l'exception des professions où l'on est souvent dans un véhicule», corrige le médecin. Cela s'expliquerait par l'usure des disques vertébraux causée par les vibrations. Mais, paradoxalement, cette usure ne provoque pas forcément de douleur: «Une bonne partie de la population présente une, voire plusieurs hernies discales; cependant, moins de la moitié en souffrent.»

Le mal de dos est un trouble «bio-psycho-social». Il faut comprendre

qu'il implique à la fois une condition physiologique (l'usure du disque par exemple), l'état d'esprit du patient et le contexte dans lequel il vit et qui participe à la «dramatisation» du mal.

En avoir plein le dos!

Une expression comme «en avoir plein le dos» témoigne de l'importance de l'aspect psychologique.

«Lorsque vous êtes stressé, vous avez mal aux épaules», fait remarquer Lisa Wirth. Ainsi, un environnement oppressant, au travail ou à la maison, peut contribuer au déclenchement d'une lombalgie et rendre sa guérison plus

longue. Toute maladie a un «bénéfice secondaire» explique le Dr Braun: «Lorsqu'une personne souffre, on s'occupe d'elle et elle n'a pas besoin d'aller au travail.» Il ne faut pas blâmer les malades pour autant: ce mécanisme est pour une grande part inconscient.

D'autres éléments peuvent favoriser l'apparition d'une lombalgie. En vrac: la fumée, l'obésité, une grande taille, des prédispositions génétiques et, le dernier et non des moindres, la sédentarité.

Quand faut-il s'inquiéter?

Comme dit précédemment, les maux de dos sont

Le centre de rééducation de Porrentruy bien noté

■ Lors de l'Enquête nationale sur la satisfaction des patients en réadaptation de 2013, la grande qualité des soins prodigués par le centre de rééducation de Porrentruy a été relevée.

Le centre obtient d'excellentes notes notamment pour la qualité du traitement, ainsi que pour l'aptitude du personnel médical à répondre aux interrogations des patients.

Le fonctionnement du Centre de rééducation diffère beaucoup d'un hôpital de soins aigus: le patient n'est pas passif et devient même un acteur à part entière dans son processus de rétablissement. Avec l'aide d'une équipe multidisciplinaire, un programme de soins personnalisés lui est proposé et ensuite adapté en fonction de ses progrès. Le Centre de l'H-JU est particulièrement compétent dans la prise en charge des affections musculo-squelettiques ou neurologiques et dans la rééducation polyvalente. Les traitements ambulatoires sont aussi en plein essor et devraient encore se développer à l'avenir. AM