

NOS EXPERTS



Olivier Plancot
kinésithérapeute
à Eaubonne (95)



Dr Éric Alexandre Enkaoua
chirurgien
orthopédique



Dr Antonio de Carvalho
chirurgien
orthopédiste

Lombalgies, sciatique... Avoir mal au dos peut nous gêner la vie. Et nous sommes toujours à l'affût de solutions pour nous en débarrasser. Voici les dernières avancées en matière de diagnostic, de rééducation et de chirurgie.

Mal de dos

De nouvelles prises en charge

- Le diagnostic en 72 heures
- La PCP Therapy
- La chirurgie mini-invasive

Aurions-nous tout faux dans le traitement des lombalgies chroniques? C'est la question que se posait récemment Peter O'Sullivan, un spécialiste australien de Perth, dans un éditorial du très sérieux « British Journal of Sports Medicine ». Cette interrogation peut paraître étonnante de la part d'un médecin, mais elle ne surprendra pas tous ceux qui vont de kiné en médecin, voire de médecin en chirurgien, pour trouver un remède à leur mal de dos.

Il faut prendre en compte l'équilibre de tout le corps

Les patients voient bien que la solution unique n'existe pas et qu'il faut aussi accepter de changer ses habitudes pour aller mieux. Comme le rappelle le médecin australien, les lombalgies banales sont en grande partie liées à l'incapacité de certains muscles à se relaxer, ce qui entraîne l'hyperactivité d'autres muscles et des contractures douloureuses. Un cercle vicieux dont on ne sort qu'en considérant le patient dans son ensemble, c'est-à-dire en regardant la façon dont il se tient (posture), dont il bouge et dont il réagit (stress, anxiété). D'où la prise en charge globale proposée par les équipes spécialisées.

DR DOMINIQUE PIERRAT

NOUVEAU

ON PEUT REMPLACER UN DISQUE ABÎMÉ

Dans certains cas, remplacer un disque lombaire abîmé par une prothèse permet de conserver la mobilité et la stabilité de la colonne vertébrale. Une intervention autorisée par les instances de santé depuis le mois de juin dernier. Désormais remboursé par la Sécurité sociale, ce type d'opération doit être réalisé dans un centre agréé.

DOS DOULOUREUX, IL FAUT QUAND MÊME BOUGER!

Hernie discale, lombalgies lumbago... Un seul conseil: ne pas rester au lit plus de quelques jours. Dès que la douleur commence à diminuer, il faut tout faire pour se lever, marcher un peu. Les études montrent que, contrairement à ce qu'on croyait jusqu'alors, le repos prolongé est néfaste à long terme (perte musculaire, plus grand

risque de chronicité). Pour récupérer plus vite, il faut donc bouger. Doucement au début, et bien sûr avec de l'aide: anti-inflammatoires, kinésithérapie, ostéopathie...



Un diagnostic en 72 heures dans un centre spécialisé

Scanner, IRM, et même intervention si besoin... L'Institut parisien du dos offre un diagnostic rapide, mais aussi une prise en charge immédiate du patient, quel que soit son problème de dos.

Ce centre d'expertise privé qui s'est ouvert récemment regroupe des praticiens spécialisés dans la prise en charge de pathologies comme les hernies discales, le canal lombaire étroit, la scoliose ou encore les métastases osseuses. Ses atouts. **Un équipement radiologique de pointe.** Il permet de faire le diagnostic rapidement, parfois dans la journée, au plus tard dans les 72 heures. **Une prise en charge associant plusieurs spécialistes.** « Les cas difficiles font l'objet d'une réunion de concertation avec le radiologue, le rhumatologue, le chirurgien... »,

explique le Dr Éric Alexandre Enkaoua, un des deux chirurgiens à l'origine de ce centre. **Des méthodes sophistiquées.** Les opérations proposées en cas d'échec de traitement médical optimal sont réalisées avec les techniques les plus pointues du moment. Nombre de patients qui s'adressent à ce centre sont atteints de pathologies compliquées et n'ont pas trouvé de solution à leur problème. Mais les cas standard sont aussi pris en charge. À noter: les soignants sont conventionnés par la Sécurité sociale. Plus d'infos sur www.institut-parisien-du-dos.fr



L. LE FURSEIF, HYBRID IMAGES/SCIENCE PHOTO LIBRARY, J. KLEJCEK/GETTY IMAGES



La PCP Therapy

une nouvelle méthode pour décontracter et tonifier les muscles du dos

Lutter contre les contractures et tonifier les muscles profonds, tel est le principe de cette approche innovante développée par un médecin ostéopathe. **Un atout supplémentaire pour soulager durablement les dos douloureux.**

La technique est simple: la PCP Therapy consiste à appliquer une pression continue profonde sur des points précis et cartographiés du corps. Son objectif: provoquer des étirements musculo-tendineux passifs en agissant sur les muscles profonds, ceux qui déterminent notre posture. Un travail qui nécessite une certaine force de la part du soignant. Pour le faciliter, le Dr David Khorassani, médecin ostéopathe à l'hôpital d'Argenteuil (95), a conçu un dispositif particulier: le Myo DK. Il permet au soignant d'exercer ces pressions en utilisant le poids de son corps à la place de sa force musculaire. C'est d'ailleurs pour réduire sa fatigue que le médecin a imaginé cet outil.

Des pressions douces, puis de plus en plus appuyées

« Au début, les patients sont souvent réticents. Ce qui n'est pas étonnant: ils arrivent avec une ordonnance de massage et je leur propose d'appuyer sur leur dos et leurs jambes pour les soulager! S'ils sont d'accord pour essayer, je commence par des pressions faibles qui les rassurent et les détendent. Ils s'en rendent compte en descendant de la table », témoigne Olivier Plancot, kinésithérapeute qui utilise de plus en plus cette technique pour soulager les lombalgies. Au fur et à mesure des séances, les pressions sont exercées plus près des zones douloureuses et le patient en supporte de plus fortes. Ce qui le conforte dans ses progrès. Moins anxieux, moins gêné par la douleur, il se remet à bouger davantage, ce

qui contribue aussi à améliorer son état. « Même dans des lombalgies qui traînaient depuis un moment, je suis étonné des résultats », confie le kinésithérapeute. L'amélioration est encore plus rapide chez les plus jeunes: entre 25 et 40 ans, quatre ou cinq séances peuvent suffire à soulager une lombalgie.

Des résultats souvent rapides

Plusieurs études pilotes ont confirmé ces résultats, qui pourraient s'expliquer par une meilleure vascularisation des tissus profonds, la diminution des adhérences grâce aux étirements ou la production locale d'endorphines (hormones antidouleur). Même si le mécanisme n'est pas encore bien connu, les effets semblent au rendez-vous.

Le Dr Khorassani, lui, forme des kinés et des médecins désirant ajouter cette technique à leur arsenal thérapeutique. « Quelle que soit la méthode employée, le traitement du mal de dos nécessite une approche globale », rappelle Olivier Plancot. Une fois le soulagement obtenu, il faut effectuer un renforcement musculaire et corriger les mauvaises postures. Ce que vous apprend le kiné ou l'ostéopathe. Un travail postural indispensable pour éloigner les récurrences.



DES ÉTIREMENTS EFFICACES CONTRE LE MAL DE DOS
www.topsante.com/soulager-dos



La pression profonde est appliquée à l'aide d'un appareil spécial, le Myo DK.

VÉRONIQUE, 40 ANS

Il y avait un mieux dès la première séance

Je suis grande, cambrée, et mon dos en souffre. Ce qui me conduit régulièrement chez le kiné, l'ostéopathe... Sur les conseils d'une amie, j'ai alors essayé la PCP Therapy. Je suis sortie de la première séance avec des hématomes légers sur le dos, mais quels bienfaits! J'avais l'impression qu'on avait appliqué de la chaleur dessus et je le sentais tout détendu. J'ai fait cinq séances en tout et cela va beaucoup mieux. Il m'arrive encore d'avoir des périodes de blocage, mais je replace mon dos comme on m'a appris à le faire. Et le lendemain, c'est fini!

RICHARD DACOURY, sportif de haut niveau

Mes mouvements se sont libérés au fil du temps

Vous savez, un sportif de haut niveau n'accorde pas sa confiance facilement! Mais les premiers résultats m'ont incité à continuer et maintenant, je suis convaincu de l'intérêt de cette méthode. Les douleurs que j'avais accumulées au fil du temps cèdent les unes après les autres, mes mouvements se sont libérés. Et la détente musculaire obtenue lors des séances améliore nettement ma récupération après les efforts.

ISABELLE FRANCOSA, DR. ILLUSTRATION IDE

NOUVEAU

SÉCU: DES ESPACES « SANTÉ ACTIVE » POUR COACHER VOTRE DOS

Les arrêts de travail liés aux lombalgies sont nombreux. Et il n'est pas toujours évident de changer ses habitudes pour aller mieux. Partant de ce double constat, l'assurance-maladie développe donc des actions de prévention sous la forme de « coaching santé ».

Première étape Prendre rendez-vous dans un espace Santé Active pour un entretien avec un conseiller afin d'évaluer ses besoins et sa motivation.

Seconde étape S'inscrire à un programme dos comportant des ateliers d'information et des exercices. Selon les disponibilités, il peut se dérouler sur un ou plusieurs mois (c'est ouvert le samedi). Le participant s'engage à le suivre dans son intégralité et à faire part de sa progression à son conseiller. Ces actions sont financées par les fonds de la Sécu alloués à la prévention. L'assuré n'a donc rien à déboursier.

Où ça se passe? Le département de la Sarthe a été le premier à ouvrir un espace Santé Active où l'on aide les assurés à prendre en charge, au choix, leur alimentation, leur cœur ou leur dos. Le second, qui fonctionne depuis mai dans les Yvelines, propose des ateliers relaxation et nutrition. Il ouvrira son antenne dos en octobre. Un déploiement national est prévu ensuite. **Plus d'infos sur www.masanteactive.com**



La chirurgie mini-invasive mieux supportée par les patients

Moins traumatisante que la chirurgie classique, cette technique innovante se développe. **Ses avantages: moins de douleurs après l'intervention et reprise plus rapide des activités.**

C'est au départ pour opérer leurs patients obèses que les Américains ont développé tout un arsenal de nouveaux outils chirurgicaux (écarteurs, dilateurs...) permettant de pratiquer des interventions mini-invasives », explique Dr Antonio de Carvalho, chirurgien orthopédiste à l'Institut parisien du dos. Ce type d'intervention demande toutefois une longue formation et un investissement technique important. Encore peu pratiquée en France, elle est en train de se développer.

Le principe Accéder au niveau de la zone à opérer par des petits orifices cutanés au lieu d'ouvrir la peau sur plusieurs centimètres. Et l'atteindre en écartant les muscles avec des écarteurs tubulaires au lieu de les couper. L'intervention est réalisée sous contrôle radiologique.

Les avantages Les cicatrices sont plus petites et les douleurs postopératoires moindres, car les muscles sont moins abîmés. Saignements, durée d'hospitalisation et temps de récupération sont également réduits.

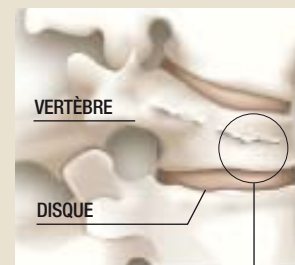
Les interventions possibles

La suppression d'une hernie discale pour sciatique (persistant depuis plus de six mois malgré un traitement médical bien suivi), le traitement d'un canal lombaire étroit du sujet âgé ou d'un spondylolisthésis (glissement d'une vertèbre devant celle du dessous). Dans cette pathologie dont souffrent de jeunes adultes, on évite ainsi le corset en postopératoire. La kyphoplastie (schéma ci-dessous) est réalisée sans ouverture cutanée large. L'intervention consiste à regonfler, puis à remplir de ciment « médical » une vertèbre affaissée par une fracture (ostéoporose, métastase osseuse).

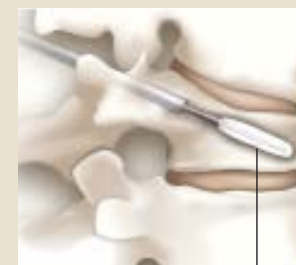
POUR MIEUX COMPRENDRE

La kyphoplastie permet de consolider une vertèbre fracturée par l'ostéoporose.

COUPE DE LA COLONNE VERTÉBRALE



La fracture (dans le cercle) entraîne un tassement de la vertèbre et des douleurs.



On introduit un ballonnet gonflable à l'intérieur de la vertèbre déformée.



On gonfle le ballonnet pour redonner de la hauteur et former une cavité.



On remplit la cavité avec un ciment qui stabilise le tout et supprime les douleurs.