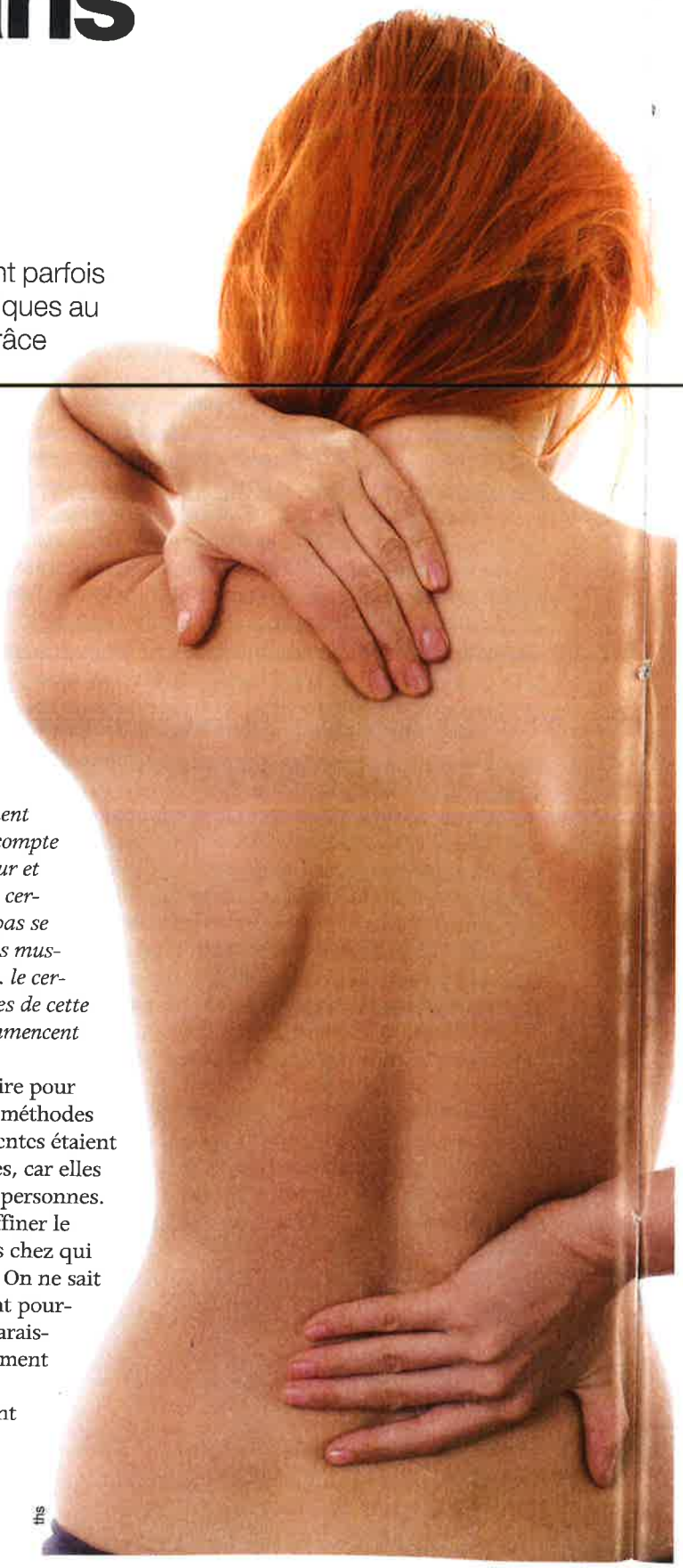
1511

Du neuf dans les maux de dos ?

En Belgique, des milliers de personnes cherchent parfois désespérément à soulager leurs douleurs chroniques au dos ou à la nuque. Cela semble enfin possible grâce à une prise en charge plus fine. – Par **Jan Etienne**



Il n'y a pas si longtemps encore, les douleurs lombaires conduisaient pratiquement toujours chez le chirurgien. Des conseils de posture étaient également donnés ainsi que, parfois, des exercices à réaliser à la maison. Des recommandations visant à épargner le dos et des exercices destinés à le renforcer (ainsi que les abdominaux) sont apparus il y a déjà plus de 20 ans. Des Écoles du dos ont également été fondées, et de nombreux livres d'exercices ont été publiés. Ce type d'approche a pu aider certaines personnes, mais l'approche était parfois complètement erronée sur le plan individuel, et les exercices plutôt mal que bien adaptés, ce qui en hypothéquait les chances de succès. Un affinement du traitement par exercices tenant mieux compte de l'état individuel de chaque personne s'est logiquement montré plus efficace, mais pas chez tout le monde, et surtout pas lorsque les plaintes étaient sévères et durables.

L'implication du cerveau

« *Depuis 15 ans environ, nous savons que les douleurs au dos et à la nuque sont liées aux muscles dorsaux,* explique Lieven Danneels, professeur à Revaki, le service de kinésithérapie et des sciences de la revalidation de l'Université de Gand. *En présence de dorsalgies, les muscles contrôlent effectivement mal les mouvements et les postures du tronc, mais la problématique est bien plus complexe, surtout chez les personnes qui ont des problèmes sérieux. Une étude récente montre justement qu'il faut prendre en compte les centres de la douleur et du contrôle moteur du cerveau. Il ne faut donc pas se contenter de soigner les muscles, mais également… le cerveau ! Les conséquences de cette nouvelle approche commencent seulement à sortir.* »

Cela ne veut pas dire pour autant que toutes les méthodes de traitement précédentes étaient mauvaises ou erronées, car elles aident bien certaines personnes. Simplement, il faut affiner le traitement pour celles chez qui elles ne suffisent pas. On ne sait pas encore exactement pourquoi les plaintes disparaissent au bout d'un moment chez une personne et qu'elles se chronicisent chez une autre.

Lieven Danneels espère que des études en cours ou à venir apporteront plus de clarté sur ces différences : « *Que le cerveau joue un rôle essentiel dans les douleurs dorsales ne signifie pas que ces douleurs soient imaginaires. Les scanners cérébraux montrent des modifications structurelles et fonctionnelles chez les personnes qui souffrent de dorsalgies. Certains centres cérébraux deviennent plus petits, tandis que d'autres deviennent plus actifs. Ces modifications rassurent les patients, en ce sens qu'elles montrent qu'il ne s'agit pas de douleurs imaginaires. De plus, elles sont réversibles, ce qui est encore plus rassurant.* »

De fausses guérisons

Nous ne savons pas encore très bien comment les douleurs de dos et de nuque peuvent devenir chroniques ni quels mécanismes sont en jeu, mais les connaissances actuelles nous permettent de mieux comprendre l'évolution de ces douleurs et leur aggravation.

Une des plus importantes observations des 20 dernières années est que les petits muscles stabilisateurs profonds du dos se mettent quasi systématiquement à mal fonctionner lorsqu'ils ont été exposés à des stimuli douloureux. Chez la majorité des patients, la douleur disparaît après un certain temps : ils ont alors tendance à penser que leur dos a complètement guéri, mais ce n'est généralement pas le cas. Dans ses propres recherches, Lieven Danneels a observé que ces muscles stabilisateurs, si importants, restaient atteints même pendant les périodes exemptes de douleurs. L'observation est importante dans la mesure où le risque de nouvelles plaintes est bel et bien présent : comme le patient ne sent plus rien, il protège moins son dos au cours de ses activités quotidiennes.

Problèmes en profondeur

En cas de douleur, un autre mécanisme se met en place. On peut ainsi observer des modifications dans les muscles stabilisateurs profonds. Ces modifications de fonctionnement ou de structure d'un ou de plusieurs muscles perturbent le contrôle musculaire de la colonne vertébrale, ce qui entraîne un travail supplémentaire pour le cerveau (qui contrôle toujours, *in fine*, notre posture et nos mouvements). Il met dès lors en place des stratégies de compensation, qui impliquent des muscles moins efficaces. Il s'agit d'une réaction normale et même utile en phase aiguë, pour une correction temporaire, mais souvent, ces stratégies compensatoires persistent même en l'absence de douleur.

Le problème est que les muscles ne prennent pas le relais les uns des autres sans conséquences : la qualité des mouvements baisse, car les autres muscles mis en branle doivent remplir des tâches auxquelles ils ne sont pas destinés. Ils peuvent être surchargés, subir des crampes et

Des conseils pour le dos ne doivent pas déboucher sur une posture rigide.

Pouvoir courber le dos ?

De nombreuses personnes pensent qu'il faut toujours conserver en permanence le dos dans une **position correcte.** Une bonne hygiène du dos est certainement à conseiller, mais ce conseil ne doit pas déboucher sur une posture rigide : un dos doit **bouger pour rester en forme** et, en cas de lésion, les mouvements dosés et progressifs sont essentiels pour obtenir une guérison optimale.

Au fil du temps, toute position rigide du corps conduit à des tensions et à des problèmes. Sur ce plan, les écoles du dos donnent souvent des conseils erronés, en ce sens qu'ils inspirent la crainte des mouvements chez les gens. Donc, oui, **il est permis** de se tenir parfois mal sur une chaise ou **de s'appuyer contre un mur.**

Cela ne fera aucun tort tant que cela ne dure pas trop longtemps, comme l'explique Lieven Danneels : « ***Les personnes qui souffrent de maux de dos sont souvent obsédées*** *– par crainte de la douleur –* ***par leur posture et à l'affût du moindre signe qui pourrait provenir de la région douloureuse.*** *Ils remarquent donc le moindre stimulus et y réagissent de manière exagérée, même s'il est complètement innocent. Je fais souvent la comparaison avec une égratignure, qui peut se remettre à saigner un peu et à faire mal après l'avoir malencontreusement cognée et ravivée : cela ne tracasse pas grand monde, c'est banal. Il devrait en être de même pour les douleurs de dos ou de nuque. Nous espérons y arriver par l'****éducation à la douleur.*** »

entraîner une douleur. Probablement rien de grave pour une courte période, mais lorsque cela arrive trop souvent ou que l'état devient chronique, l'affaire peut devenir autrement plus sérieuse. On peut ainsi entrer dans un cercle vicieux qui entrave le processus naturel de guérison.

De plus, le système de traitement de la douleur est mis sous pression : en devenant hyperactif et hypersensible, il interprète le moindre stimulus comme une douleur. Même les stimuli qu'on ne remarquerait pas en temps normal peuvent devenir soudainement douloureux. En cas de douleur constante, ce système de traitement de la douleur peut renforcer les stimuli et affaiblir les mécanismes normaux d'atténuation. Cette augmentation de la sensibilité peut devenir tellement forte que la douleur en devient obsédante.

Le nouveau mode de prise en charge consiste à prendre en compte de manière subtile le mode de pensée du patient et ses plaintes.

Un entraînement mental et physique

D'après Lieven Danneels, le traitement des douleurs dorsales sévères et chroniques doit conduire en premier lieu à une meilleure compréhension de l'expérience douloureuse. Il existe de nombreuses idées fausses – et pourtant tenaces ! – chez les patients, qui ont pour effet de contrecarrer le succès d'un traitement. Il convient donc de les lever. Ce n'est qu'ensuite que les exercices vont être conseillés, en visant à améliorer la qualité des mouvements et à induire des modifications comportementales. Il est en effet inutile de faire réaliser des exercices à des personnes tant qu'elles ont des idées fausses sur les risques qu'ils induisent.

L'amélioration de la qualité des mouvements suppose d'accorder de l'attention au contrôle moteur, avec des exercices visant à favoriser la sensation du mouvement et de la posture ainsi qu'à réactiver le système musculaire défaillant. Les muscles stabilisateurs profonds, qui protègent le dos mais qui déclarent souvent forfait en cas de douleur, sont remis en fonction pour que le système musculaire recommence à travailler harmonieusement. Tout cela demande une prise en charge subtile par le kinésithérapeute avec, pour objectif, de lever toutes les barrières physiques et mentales du patient.

L'arme mentale

Un nouvel outil de traitement est une technique faisant appel à l'imagination, très efficace pour aider notamment les sportifs de haut niveau. La réalisation correcte d'un mouvement peut être apprise en l'imaginant au préalable, pas à pas, étape par étape, pour la rendre ensuite plus efficace. Les gymnastes, par exemple, étudient leurs mouvements dans les plus petits détails. Lieven Danneels adapte cette technique pour obtenir des modifications comportementales progressives. Au début d'un traitement, il fait l'inventaire des mouvements qui font peur et entraînent une douleur chez le patient chronique. Les faire passer en revue dans la tête prépare le système moteur au mouvement pour qu'il soit aussi facile que possible à exécuter, ce qui présente aussi l'avantage d'enlever les craintes.

L'attention du patient ne doit cependant pas être trop centrée sur l'exécution des mouvements : l'objectif final est en effet que le dos redevienne souple et puisse bouger sans difficultés. Y penser trop empêche souvent que ces mouvements soient réalisés de manière naturelle. Le nouveau mode de prise en charge consiste donc à prendre en compte de manière subtile le mode de pensée du patient et ses plaintes. Il ne peut pas garantir que plus personne n'aura mal au dos ou à la nuque, mais il est actuellement en plein développement et a déjà montré son utilité à de nombreuses reprises.