

Blessures sportives: Lumbago

Sans un traitement approprié, un lumbago peut devenir un problème à long terme. Ce moyen didactique s'attarde sur les aspects thérapeutiques et prophylactiques.

Définition: Traumatisme touchant différentes structures des vertèbres lombaires (notamment au niveau du rachis lombaire), occasionné par des mouvements brusques et incontrôlés.

Symptômes: Douleurs au niveau des vertèbres lombaires (sans irradiation), douleurs au repos et en mouvement, raideurs musculaires, posture asymétrique.

Premiers soins: Repos et consulter un médecin ou un physiothérapeute.

Thérapie: Repos total durant la phase inflammatoire (qui dure de trois à cinq jours). Adopter une position n'occasionnant aucune douleur. Soulager le dos (surélever les jambes, les genoux et les hanches forment un angle de 90 degrés). Dans une deuxième étape, effectuer des exercices légers de stabilisation (musculature localisée, stabilisatrice). Augmenter progressivement l'intensité des exercices de force (musculature globale, mobilisatrice). Les symptômes devraient disparaître en l'espace d'une à trois semaines.

Prophylaxie: Adopter une position correcte pour soulever des charges importantes. Eviter les mouvements de rotation traumatisants pour le dos. Exercices de stabilisation des muscles abdominaux et dorsaux.

Source: «mobile» 6/2007, p. 36-41, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO