

Lombalgie

Apport de la thérapie manuelle

Quels outils ?

29 mai 2010



« Arrêtons de soigner La lombalgie »

Discopathies Canal lombaire étroit Spondylolisthésis	Pathologies Organiques
Arthrose	Mixte
DIM, Raideur articulaire Hypoextensibilités musculaires Troubles posturaux Déséquilibre musculaire	Pathologies Fonctionnelles
Pathologies inflammatoires Fractures et tumeurs	Contre-indications relatives ou absolues

[KS 506](#)

Nécessité d'avoir un outil diagnostic

Pathologies organiques

- Canal lombaire étroit (chirurgical)
- Hernie discale (McKenzie)
- Spondylolisthésis (rééducation)

- Organique / Fonctionnel
Chirurgical / Conservateur

Pathologies fonctionnelles

Statique



Dynamique



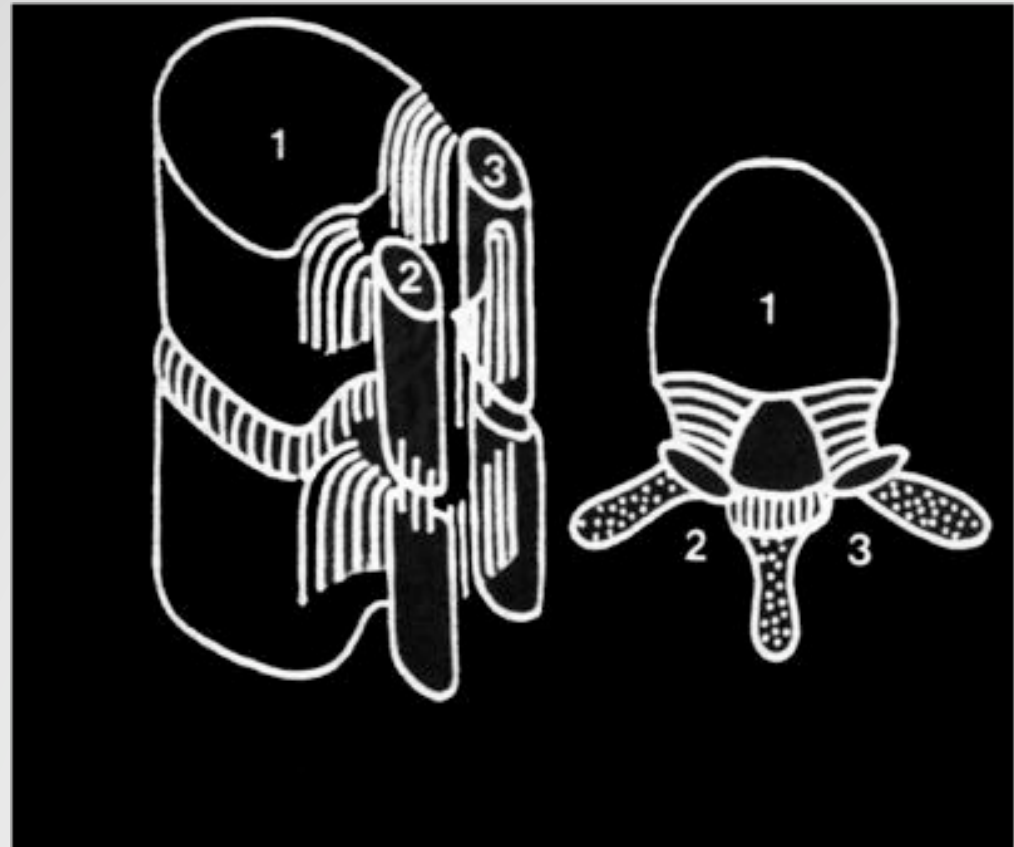
Equilibre sagittal

- Le rachis est soumis à deux contraintes contradictoires : la stabilité et la mobilité



Relation structure / fonction

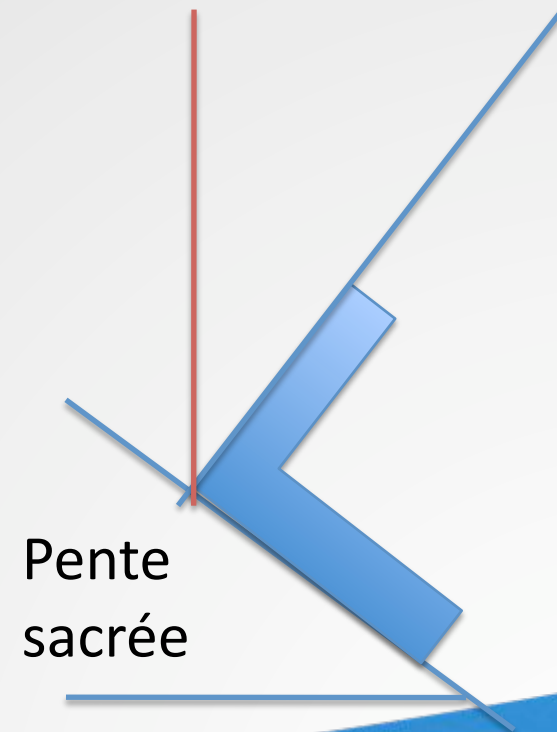
Equilibre sagittal



[KS 481](#)

Equilibre sagittal

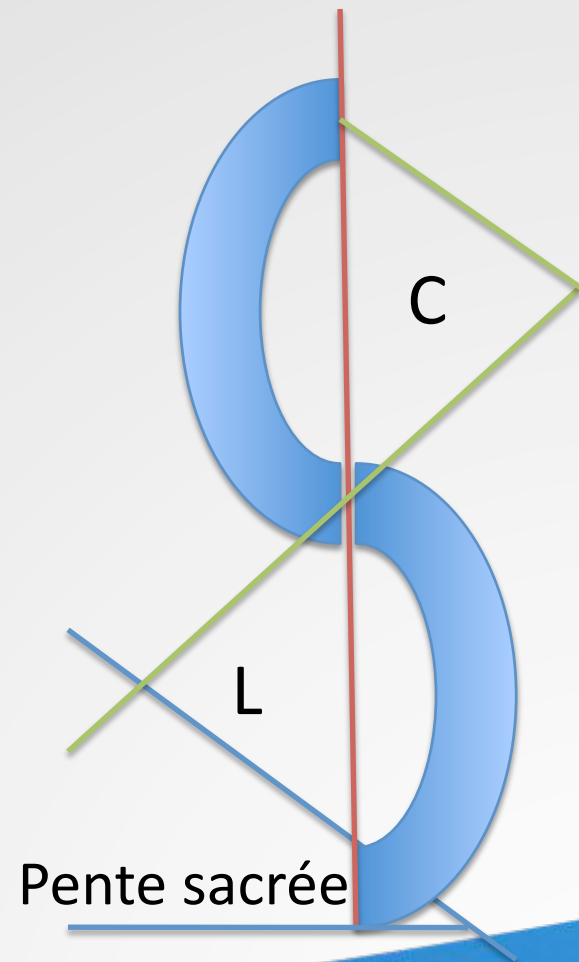
- Sur un plateau sacré incliné à 40°
- La perpendiculaire provoque une inclinaison du tronc de 40° vers l'avant



Equilibre sagittal

- Nécessité de l'aplomb pour supporter les contraintes
- Le compas permet de créer courbures pour la stabilité et la mobilité

Quelles structures perturbent cet équilibre?



Physiopathologie

- Les lombalgies fonctionnelles peuvent avoir des causes rachidiennes :
 - Intrinsèques : lombaires et sacro-iliaques
 - Extrinsèques : dorsales et bassin
- Des causes à distance :
 - Viscérales
 - Crâniennes

Physiopathologie

- Perte de mobilité
 - Hypoextensibilités musculaires
 - Rétraction capsulo-ligamentaire
 - Déficit de glissement articulaire
 - Rétraction du tissu conjonctif
- Déséquilibre musculaire
 - Ratio abdo/spinaux
 - Perte d'endurance

Diagnostic

- Déterminer la structure qui pose problème
- Interrogatoire
- Examen mécanique de la mobilité
- Examen palpatoire (reproduire la douleur)
- Tests spécifiques

Observation, Mobilisation Et Palpation

Traitement en 3 phases

- Libérer
 - Mécaniquement
 - Douleur
- Maintenir
 - Equilibrer la fonction musculaire
- Entretenir
 - Maintien des acquis par une activité physique
 - Verrouillage lombaire et démarche ergonomique

Nombreux outils de traitement

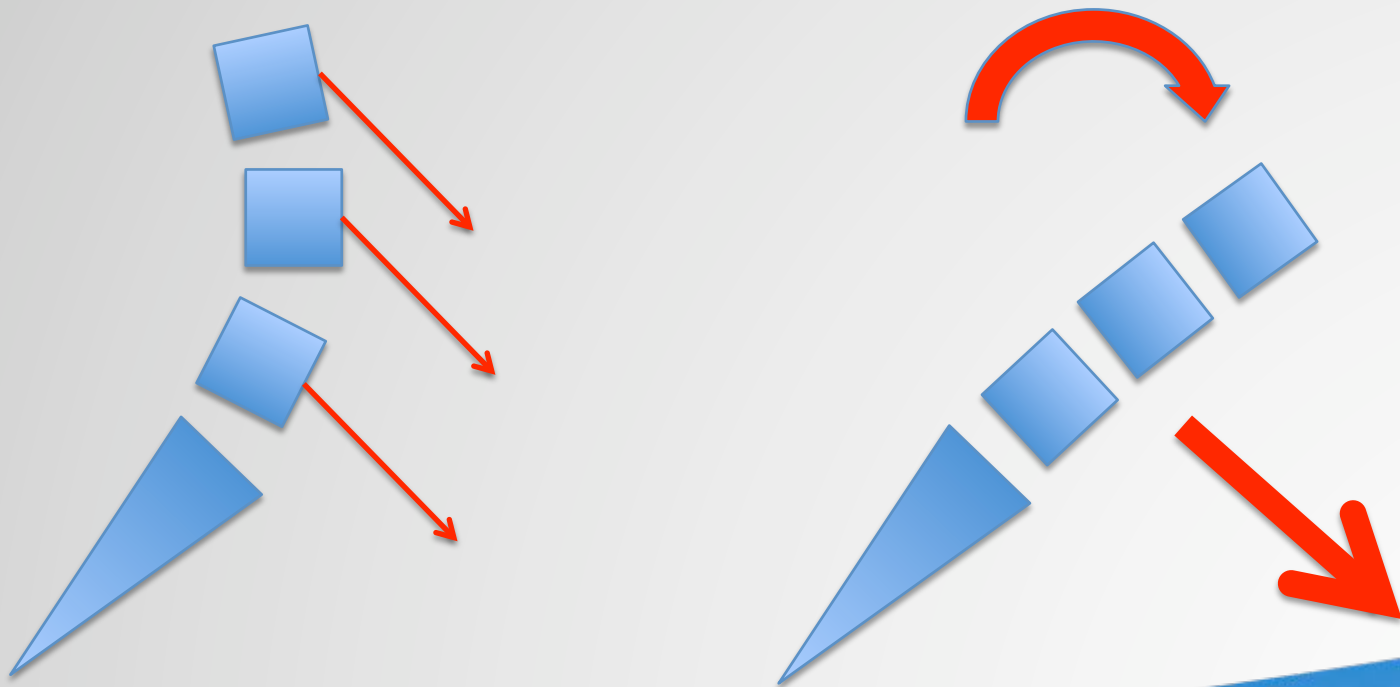
Techniques myotensives

- Levées de tension du rachis lombaire
 - Psoas iliaque (fléchisseur lombaire)
 - Carré des lombes
 - Dentelé postéro-inférieur
 - Abdominaux
- Techniques de Jones : relâchement maximum par positionnement vers la course interne

Psoas : fléchisseurs



Délordosant



Techniques myotensives

- Levées de tension autour du bassin (PS)

- Iliaque

- DF, TFL, Couturier

- Carré des lombes

- Pelvitrochantériens

- IJ

- Grand fessier

Antéverseurs

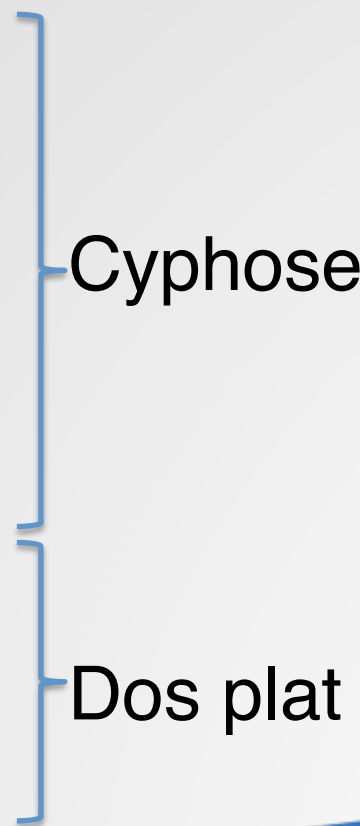
Rétroverseurs

- Techniques de Jones

Techniques myotensives



Techniques myotensives

- Levées de tension du thorax (courbures)
 - Petit pectoral
 - Grand pectoral
 - Grand dorsal
 - Dentelé antérieur
 - Sous-clavier
 - Rhomboïde
 - Trapèze moy/inf
 - Dentelé postérieur
- Cyphose
- Dos plat
- 
- A diagram consisting of two blue brackets on the right side of the slide. The upper bracket groups the first five muscle types (Petit pectoral, Grand pectoral, Grand dorsal, Dentelé antérieur, and Sous-clavier) and is labeled 'Cyphose'. The lower bracket groups the last three muscle types (Rhomboïde, Trapèze moy/inf, and Dentelé postérieur) and is labeled 'Dos plat'.

Techniques conjonctives

Fasciathérapie



Crochetage



Techniques conjonctives

- Massage



Techniques articulaires

- Respecter les Contre-Indications :
 - Tumeurs
 - Fractures
 - Pathologies inflammatoires
 - Hernies discales
 - Spondylolisthésis

Techniques articulaires

- Mobilisations spécifiques
- Gain d'amplitude
- Dépasser le pathologique, pas l'anatomique
- Mobilités combinées et glissements
- Différentes modalités

Techniques articulaires



Physiothérapie

- US : controversés
- Electrothérapie antalgique ou excitomotrice
- Thermothérapie
- Ondes de choc

- Efficacité complémentaire si bien utilisé

Renforcement musculaire

Endurance
Stabilité



Evaluation musculaire

Pic du couple en N/m 30°/s	Fléchisseurs	Extenseurs	Ratio F/E
Sujet sain	307	369	0,8
Lombalgie chronique	287	201	1,4

Prophylaxie vertébrale

- Education thérapeutique
- Principes de Troisier
- Ecole du dos
 - Comprendre
 - Répéter
 - Intégrer
 - Entretenir

Diagnostic

- Mobilité
- Contractilité perturbé par la douleur

Libérer

- Myotensif
- Conjonctif (viscéral et crânien)
- Articulaire

Maintenir

- Renforcement endurance
- Ratio abdominaux spinaux

Entretenir

- Activité physique
- Education vertébrale
- Principes d'ergonomie