

**ET si**  
*on allait*  
**MIEUX!**

**Le mal de dos**

**UNE SOLUTION :**

**l'activité physique !**

comprendre la douleur, la combattre avec l'Activité Physique Adaptée

**Alexandra Landry**

• EDITIONS IN PRESS •



**ET** *si*  
*on allait*  
**MIEUX!**

Le mal de dos

**UNE SOLUTION :**  
l'activité physique !

comprendre la douleur, la combattre avec l'Activité Physique Adaptée

**Alexandra Landry**

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

**www.inpress.fr**

Collection *Et si on allait mieux!*, dirigée par Sébastien Landry.

*LE MAL DE DOS*

*UNE SOLUTION : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE!*

ISBN : 978-2-84835-841-3

ISSN : 2740-7799

©2023 ÉDITIONS IN PRESS

*Couverture* : Lorraine Desgardin

*Mise en pages* : Milena Gallot

*Illustrations* : ©smool, ©martialend - Adobe Stock — Milena Gallot

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

# **ET** *si* *on allait* **MIEUX!**

La collection *Et si on allait mieux!* s'attache à exposer avec clarté des sujets de santé publique actuels, sans tabou. Dirigée par Sébastien Landry, ingénieur en APA-Santé et sexologue clinicien spécialisé en cancérologie, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas!

# Sommaire

<b>L'autrice .....</b>	<b>8</b>
------------------------	----------

<b>Introduction.....</b>	<b>9</b>
--------------------------	----------

## Partie 1

<b>Définitions de la lombalgie.....</b>	<b>11</b>
---	-----------

Une définition en fonction de la région anatomique où la douleur est perçue.....	13
--	----

Une définition basée sur la durée des symptômes .....	17
---	----

Qu'est-ce que la douleur ? .....	21
----------------------------------	----

Différence entre lombalgie commune et lombalgies secondaires	25
--	----

## Partie 2

<b>Les origines de la lombalgie .....</b>	<b>31</b>
---	-----------

Les douleurs articulaires .....	33
---------------------------------	----

Les réactions inflammatoires .....	41
------------------------------------	----

Les douleurs musculaires.....	47
-------------------------------	----

Modifications histologiques des muscles du tronc : amyotrophie et déséquilibre musculaire .....	59
---	----

Les modifications neuromusculaires.....	65
---	----

Appauvrissement de l'information proprioceptive.....	73
--	----

## Partie 3

### **Inactivité physique et syndrome de déconditionnement à l'effort ..... 77**

Qu'est-ce que l'activité physique ? .....	79
Quelle est la différence entre l'activité physique et le sport ? .....	81
La sédentarité et l'inactivité physique et leurs conséquences sur la lombalgie .....	83

## Partie 4

### **Les traitements de la lombalgie ..... 91**

Les traitements médicamenteux .....	93
Les traitements non médicamenteux.....	95
Les traitements actifs.....	101

## Partie 5

### **Les tests physiques pour évaluer la lombalgie chronique ..... 109**

Évaluer la qualité de vie .....	113
Les évaluations physiques.....	115
La force et l'endurance musculaires.....	121

## Partie 6

### **Activité Physique Adaptée et lombalgie chronique ..... 127**

L'activité physique contre le mal de dos.....	129
Quelles sont les recommandations d'activité physique pour lutter contre le mal de dos ? Que travailler en priorité ? .....	133
Les étirements .....	145
Les étirements du tronc .....	149

Les étirements des membres inférieurs .....	159
Le renforcement musculaire.....	167
Renforcement des abdominaux .....	171
Renforcement des muscles du dos .....	179
La pratique d'un sport.....	191

## Partie 7

<b>Points essentiels .....</b>	<b>193</b>
--------------------------------	------------

<b>Conclusion.....</b>	<b>199</b>
------------------------	------------

# L'autrice



**Alexandra Landry**, docteure en STAPS, est professeure d'éducation physique et sportive à Le Mans Université. Elle est titulaire d'un diplôme universitaire Sport et cancer et a exercé pendant six ans comme ingénieure en Activité physique adaptée (APA)-Santé.

# Le directeur de collection

**Sébastien Landry** est ingénieur APA-Santé et sexologue clinicien spécialisé en cancérologie au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est codirecteur de deux DU : « Sport et Cancer » et « Conseiller en Santé Sexuelle », et il enseigne également à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres aux éditions In Press.





# Introduction

La lombalgie est un problème de santé publique, non seulement au niveau de sa fréquence — plus d'une personne sur deux (âgées de 30 à 64 ans) de la population active en France souffrira de lombalgie et sera en arrêt des suites de cette pathologie au cours de sa vie — mais également au niveau des coûts induits, tant au niveau social qu'au niveau économique (Gourmelen et coll., 2007). L'incidence des lombalgies est de 60 à 90% (Frymoyer et coll., 1991). Il s'agit d'un problème qui peut devenir récidivant : 73% des personnes ayant un antécédent de lombalgie risquent d'avoir au moins un deuxième épisode aigu dans les douze mois suivant la première crise (Pengel et coll., 2003). Seulement 8% des patients continuent de souffrir plus de trois mois après le début d'une lombalgie aiguë ou subaiguë - on parle alors de lombalgie chronique. Ces types de lombalgies représentent 85% des coûts de santé publique (Poiraudeau et coll., 2004). Elles sont même la troisième cause de handicap chronique pour la classe d'âge allant de 45 à 64 ans (Breinstein et coll., 1991).

Lorsque la lombalgie devient chronique, elle prend un caractère plurifactorial dans lequel on peut distinguer plusieurs facteurs psychologiques, physiques, sociaux, professionnels et adaptatifs (Duquesnoy et coll., 2001). Ce syndrome nécessite une prise en charge globale mais toutes les recherches mettent en avant la nécessité de travailler le corps. Il est donc essentiel de lutter rapidement contre la lombalgie chronique et de tout mettre en œuvre pour traiter au mieux cette pathologique qui touche un nombre important de personnes.

# ET si *on allait* MIEUX!

Le mal de dos est un véritable problème de santé publique : plus d'une personne sur deux (âgées de 30 à 64 ans) souffre ou souffrira de lombalgie au cours de sa vie. Faux mouvement, mauvaise position de travail, effort important... peuvent provoquer une lombalgie, avec un risque de chronicisation : stress, douleur, arrêt des activités physiques...

Comment briser ce cercle vicieux? Grâce à l'activité physique! Le bien connu slogan « Le bon traitement, c'est le mouvement » est vérifié. L'activité physique – peu importe le type d'activité choisie – est LA clé pour sortir du mal de dos! En offrant informations pratiques, conseils et exercices, ce livre est un premier pas vers une reprise en main de sa santé et un mieux-être global.

Souplesse, endurance, diminution des risques de chute, réduction de l'anxiété... En pratiquant une activité régulière, c'est la qualité de vie générale qui s'améliore. Adieu le mal de dos!

Alexandra Landry, docteure en STAPS, est professeure d'éducation physique et sportive à Le Mans Université. Elle est titulaire d'un diplôme universitaire Sport et cancer et a exercé pendant six ans comme ingénieure en Activités Physique Adaptées (APA)-Santé. Elle a fait son doctorat sur le traitement du mal de dos par l'activité physique.



ISBN : 978-2-84835-841-3

13,90 € TTC – France

Visuel de couverture : ©Oksana - Adobe Stock

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •