

Unité 3

1. Lisez le texte suivant: La physiothérapie contre le mal de dos

Violaine Badie Journaliste - Chef de rubrique Santé/Nutrition

Mis à jour le 18 juin 2020

Validation médicale: 09 janvier 2018



Dr Jesus Cardenas Directeur médical de Doctissimo

La physiothérapie regroupe tout un ensemble de traitements (techniques manuelles, exercices, électrothérapie, thermothérapie, etc.), que peut vous proposer votre masseur-kinésithérapeute pendant votre rééducation. Cette discipline de santé intervient dans la prévention mais aussi dans la réadaptation fonctionnelle et est particulièrement intéressante dans le soulagement à long terme des douleurs dorsales.

Sommaire

1. Mal de dos: le rôle du masseur-kinésithérapeute
2. Les techniques de physiothérapie contre le mal de dos
3. L'exercice contre le mal de dos

3.1 Mal de dos: le rôle du masseur-kinésithérapeute

Si vous souffrez de lombalgies, votre médecin vous prescrira, en complément **des traitements médicamenteux** adaptés à votre cas, **des séances chez un masseur-kinésithérapeute**. Le contenu et le nombre de séances dépendront de **la cause de votre mal de dos**. Pour soulager des douleurs au niveau lombaire, le professionnel de santé évaluera votre *diagnostic* (avec l'ordonnance du médecin traitant et les examens de santé réalisés jusqu'alors), et procédera à un examen approfondi de votre colonne et de vos habitudes de vie.

La rééducation chez un masseur-kinésithérapeute a pour objectif de **soulager les tensions musculaires et les raideurs articulaires** dans un premier temps, et de **rééquilibrer et rééduquer les chaînes articulaires et musculaires** dans un second temps. Le traitement de première intention en kinésithérapie est

le **massage**, destiné à détendre les contractures musculaires. Ces contractions musculaires réflexes sont provoquées par la douleur ; en entretenant les inflammations, elles contribuent par la même occasion à entretenir cette douleur. C'est le cercle vicieux du mal de dos. Comme le précise la Haute Autorité de Santé (HAS): *"Bien qu'il n'existe pas d'étude attestant de leur efficacité, les massages peuvent être proposés au début d'une séance de rééducation en préparation des autres techniques"*.

3.2 Les techniques de physiothérapie contre le mal de dos

3.2.1 La stimulation électrique transcutanée

Plusieurs techniques de physiothérapie ont une efficacité prouvée contre les douleurs dorsales. La **stimulation électrique transcutanée (TENS)** présente une efficacité antalgique démontrée (selon la HAS). Le kinésithérapeute va disposer des électrodes à différents niveaux du dos, qui vont ensuite diffuser un courant léger. Les électrodes procurent une sensation de fourmillement qui a aussi pour fonction de réchauffer la zone stimulée et donc de décontracter les muscles. Cette thérapie peut être effectuée en cabinet ou seul à domicile grâce à des dispositifs médicaux spécifiques. Rappelons que le recours à cette technique chez un kinésithérapeute est pris en charge par l'Assurance maladie.

3.2.2 La thermothérapie

Parmi les techniques de physiothérapie destinées à détendre les contractures et raideurs musculaires, la **thermothérapie** peut aussi être un bon complément de traitement. Dans le cas de douleurs dorsales associées à des contractures musculaires réflexes, l'application de dispositifs chauds (hyperthermie) peut apporter un soulagement.

3.2.3. L'ultrasonothérapie

Au fur et à mesure des séances, votre kinésithérapeute pourra également vous proposer l'**ultrasonothérapie** : grâce à un appareil émettant des ultra-sons, il s'attaque à la "raideur" des zones douloureuses. Cette technique de physiothérapie serait efficace sur les atteintes musculaires et tendineuses : les ultrasons, par un effet mécanique et/ou thermique, provoquent des micro-massages ciblés permettant d'assouplir les zones fibreuses.

Cette technique de physiothérapie a fait ces preuves dans la pratique. La HAS estime toutefois que des études plus approfondies sont nécessaires pour prouver définitivement son efficacité dans le traitement du mal de dos.

4.1. Ionisation, rayonnement laser et électro-acupuncture

La Haute autorité de santé ne recommande pas les **ionisations** (technique visant à ajouter ou enlever des charges électriques aux molécules ou aux cellules) et le **rayonnement laser** dans le traitement du mal de dos, car leur efficacité *"n'a pas été démontrée"* dans cette indication. *"La place de l'électro-acupuncture reste à définir car elle aurait un effet antalgique à court terme"*, précise l'instance de santé.

4.2 L'avis de Michel Nézet, kinésithérapeute à Paris

La physiothérapie est une méthode qui marche bien. Elle s'applique pour soulager et traiter la douleur en début de traitement. Elle est le plus souvent employée sur des patients ayant un relâchement musculaire chronique. Au bout de une à six séances, selon la gravité du mal, la douleur peut disparaître. La pratiquer chez soi est envisageable mais seulement si la douleur est faible ou en complément de séances chez un professionnel de santé, tel qu'un kinésithérapeute ou un médecin ostéopathe.

5. L'exercice contre le mal de dos

La rééducation fonctionnelle a également une place importante dans le traitement du mal de dos. Votre masseur-kinésithérapeute vous invitera à effectuer des exercices ciblés et adaptés à votre condition physique, afin d'entretenir le système musculaire et articulaire dans un premier temps, de le renforcer dans un second temps.

https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/mal_de_dos/popup-8271/mal-dos-traitements-03.htm

II. Trouvez la signification des mots et des expressions suivants: le masseur-kinésithérapeute; la lombalgie; prescrire; le traitement médicamenteux; la cause du mal de dos; soulager; l'ordonnance du médecin; procéder à un examen approfondi; avoir pour objectif de faire qch; la tension musculaire; les raideurs articulaires; rééquilibrer et rééduquer les chaînes articulaires et musculaires; le massage; destiné à; la contraction musculaire; l'inflammation; la stimulation électrique transcutanée (TENS); des dispositifs médicaux spécifiques; la thérapie; l'ultrasonothérapie; effectuer des exercices; entretenir;

III. Répondez aux questions: 1. Quel est le rôle du masseur-kinésithérapeute dans le traitement du mal de dos?

2. Quelles sont les techniques de physiothérapie contre le mal de dos?

IV. Traduisez ce texte par écrit.

V. Faites le résumé écrit du texte.

VI. Regardez une première vidéo d'une série de plusieurs qui vous présente des conseils, des informations et des exercices pour mettre fin au mal de dos:

Mal de dos: 3 exercices efficaces pour le soulager.

3.02. 2020 https://www.youtube.com/watch?v=6tWxiuhOgUM&ab_channel=DenisFortier

VII. Regardez un programme d'exercices à faire en temps réel. Objectif: soulager les douleurs au dos (lombalgie, entorse lombaire, hernie discale, tensions musculaires, etc...)

24.08.2020 https://www.youtube.com/watch?v=M3bgmrqpHfA&ab_channel=DenisFortier