

## Clinique du dos

# Pour tourner le dos aux lombalgies



**À** l'Hôpital de la Tour, les personnes qui souffrent du dos sont prises en charge par une équipe pluridisciplinaire composée de rhumatologues, neurochirurgiens, chirurgiens orthopédistes, ergothérapeutes, physiothérapeutes voire, au besoin, d'autres spécialistes tels que des psychiatres. Véritable hôpital dans l'hôpital, la clinique du dos prend en charge tant les consultations que la chirurgie, la rééducation et la physiothérapie.

### A l'école du dos

Un des atouts majeurs de cette structure entièrement dédiée aux lombalgies et pathologies dorsales, c'est l'école du dos qui propose des approches à la fois curatives et préventives. Bien des problèmes de dos peuvent en effet se résoudre par l'action et l'attention quotidienne que l'on prête à son corps et à sa posture. Des ergothérapeutes enseignent les positions correctes à adopter dans les activités journalières, proposent des solutions pratiques utilisables pour protéger la colonne vertébrale et dispensent des renseignements sur le matériel ergonomique existant. Enfin, des séances de relaxation pour apprendre à diminuer les tensions et mieux connaître son corps sont proposées, tant il est vrai qu'en matière de lutte contre les maux de dos, le «connais-toi toi-même» se combine au mens sana in corpore sano.

### Des douleurs à l'origine complexe

L'importance de se connaître pèse d'autant plus dans la balance que les douleurs de dos ont des origines complexes et multiples. En effet, près de 95 % des problèmes chroniques du dos n'ont pas de cause précise. Lors d'une consultation, on cherchera d'abord à éliminer les problèmes spécifiques, tels qu'inflammation, infection, tumeur etc. Les radiographies ne révèlent que rarement la raison des douleurs qui sont le plus souvent multifactorielles. Elles peuvent être dues à des problèmes de posture, de musculature, de poids, d'un trop plein d'activité ou au contraire de sédentarité, et bien sûr de stress. Pour chaque patient, il convient alors d'identifier quels facteurs peuvent être responsables et sur lesquels il faut agir pour soulager la lombalgie.

### Quand agir c'est guérir

Souffrir du dos n'est pas une fatalité ! Dans une grande proportion des cas, identifier les causes du problème c'est déjà le régler en partie. Posture, musculature, activité physique, surpoids, stress: autant d'éléments sur lesquels on peut agir pour soulager le dos.

Physiothérapie et ergothérapie, avec au besoin le soutien de médicaments anti-douleur, donnent d'excellents résultats. Face aux douleurs chroniques de dos qui peuvent gâcher la vie et affecter le moral, l'action et la volonté demeurent les meilleurs moyens de défense.

*Propos recueillis auprès du  
Dr Saudan, rhumatologue*

