

# Thérapie manuelle du lumbago

Xavier Dufour



# Lumbago

- Le lumbago est une crise de lombalgies vives, aiguës ou subaiguës
- Lombalgie : douleur des lombes
- Brièveté...
- Contre-indications ?
- Meilleur traitement ?

# Contre-indications générales

## Recherche de signes d'appel

- Pathologies inflammatoires
  - Horaire, non mécanique
- Fractures
  - Traumatisme inaugural
- Tumeurs et cancers
  - Altération de l'état général
  - Perte de poids et fatigue

# Contre-indications relatives

## Recherche de signes d'appel

- Hernie discale
  - Signes duresmériens et irradiations
  - Aggravée en flexion
- Spondylolisthésis
  - Syndrome rachidien debout
  - Irradiations
  - Majoration des courbures rachidiennes

# Meilleur traitement ?

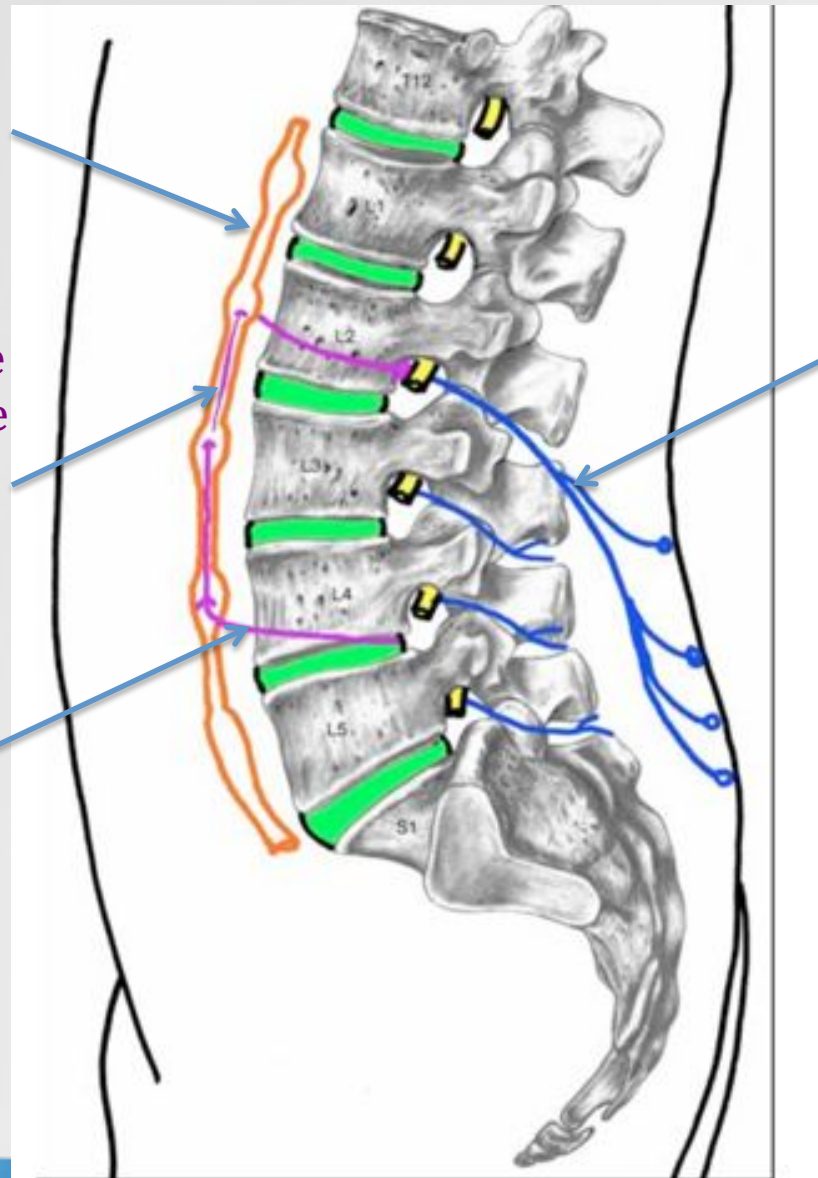
- Dépend de l'étiologie :
  - Hernie discale : McKenzie
  - Dysfonction somatique
    - Musculaire : Levées de tension, Jones, ...
    - Articulaire : Mobilisation spécifiques, postures ...
  - Viscéral : aigu relative contre-indication

# Meilleur traitement ?

Chaîne sympathique

Stimulation douloureuse  
transmise par le système  
sympathique jusqu'au  
ganglion spinal L2  
→ **Douleurs lombaires  
de type viscéral**

rameau communicant



Branche dorsale de L1  
prenant en charge les  
structures sous-jacentes  
→ **Douleurs lombaires  
de type somatique**

## Diagnostic :

- déterminer la structure qui souffre
- évaluer la perte de mobilité

Interrogatoire

Inspection

Palpation

Mobilisation



# Musculaire : LdT

- Levées de tension
- Etirement + Contracter/Relâcher
- Technique bien codifiée par groupe musculaire
- Difficulté chez les hyperalgiques



# Levées de tension



# Jones

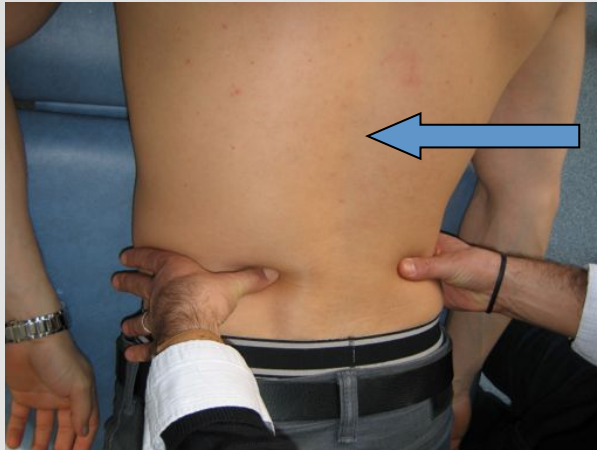
- Technique de relâchement tissulaire par positionnement vers la course interne
- Recherche de Tender points
- Positionnement puis retour lent et passif

# TP PIRIFORME



- 2 travers de doigts au dessus et en arrière du GT
- Rechercher:
  - Flexion
  - Abduction
  - Rotation latérale

# TP CARRE DES LOMBES



- En regard des transverses lombales ou sur la crête
- Rechercher:
  - flexion, abduction, rotation latérale de hanche
  - Inclinaison homolatérale du tronc

# Mobilisations spécifiques

- Objectif : gain de mobilité
- Spécifique :
  - D'un étage
  - Recherche de mobilités combinées
- Modalités :
  - Tension continue
  - Contracter/relâcher
  - Avec impulsion



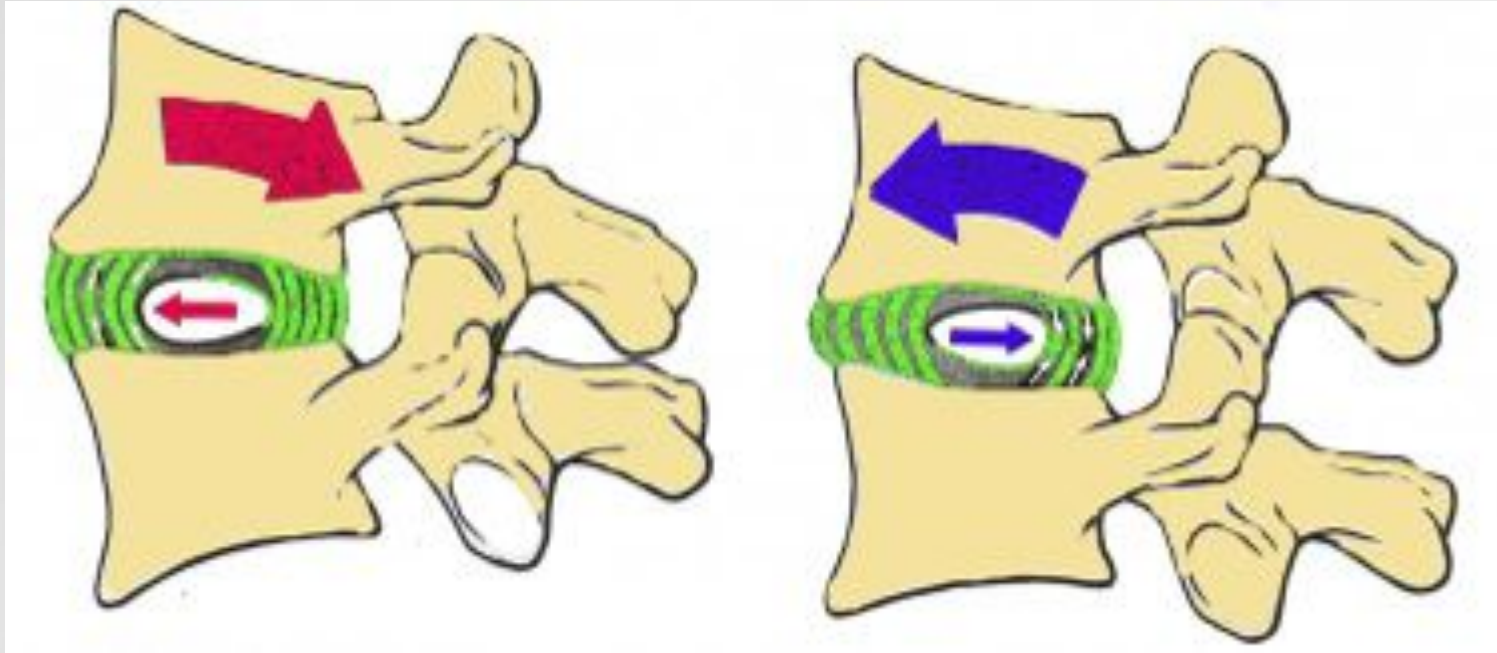
# Mobilisations spécifiques



# McKenzie

- Méthode de soin du rachis douloureux
- Evaluation et traitement
- Basé sur l'application de contraintes mécaniques et reconnaissance de syndromes cliniques
- Autoprise en charge et responsabilisation du patient

# McKenzie



- Le noyau subit des contraintes liées au déplacement vertébral en flexion, extension
- Hernie discale est une migration postérieure du noyau
- Produite par la flexion



# « les fausses pompes »

idéal à domicile, sauf si pathologie du membre supérieur



# « le paysan »

version « sociale », idéal pour les personnes âgées



# Physiothérapie

- Electrothérapie
- Parafango
- Cryothérapie
- Massage

# Taping





## 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