



# La Lombalgie dans tous ses états ! Lombalgie et le Sport.

11 janvier 2020 - Hôpital Marie-Curie CHARLEROI

Prof. Dr. Marco TOMASELLA

Service de MPR  
Prof. Dr. J.-F. KAUX  
CHU de LIEGE

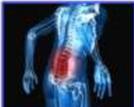
# Lombalgie et Sport

## □ Diagnostic :

➤ *Dans la majorité des cas, aucun diagnostic étiologique n'est établi. On évoque alors le concept de rachialgies fonctionnelles.*

## ➤ Red Flags !!!

### Rachialgie spécifique ?



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Age inférieur à 20 ans ou supérieur à 50 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fièvre</li> <li>• Infection récente</li> <li>• Intervention rachidienne récente</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caractéristiques de la douleur                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prédominance nocturne</li> <li>- Pas soulagée par le repos</li> <li>- Augmentant malgré le traitement antalgique</li> </ul> </li> <li>• Raideur matinale &gt; 1 heure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Originaire d'un pays à forte endémie tuberculeuse</li> <li>• Toxicomanie i.v.</li> <li>• Traitement par immunosuppresseurs</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antécédent de cancer</li> <li>• Diminution de l'état général</li> <li>• Perte pondérale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ostéoporose</li> <li>• Traitement par corticostéroïdes</li> <li>• Traumatisme conséquent</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troubles sphinctériens</li> <li>• Déficit moteur sévère</li> </ul>

Red Flags :

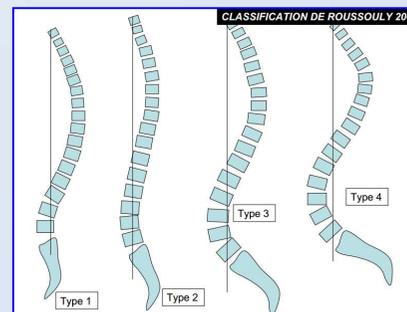
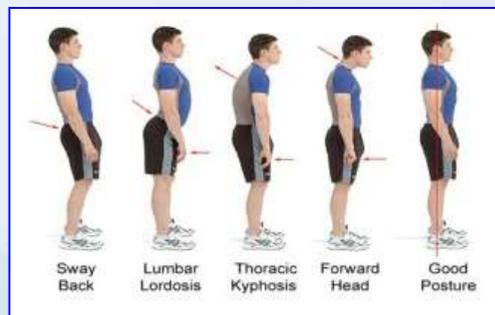
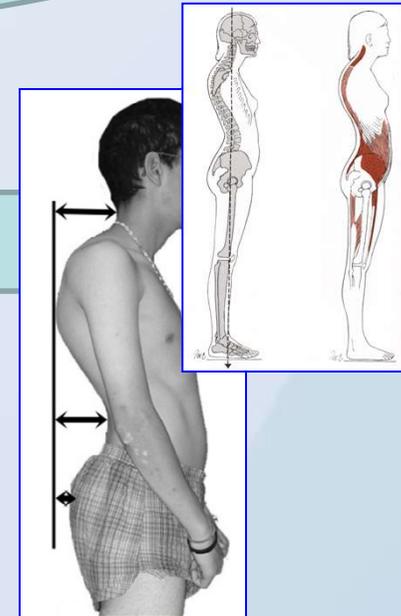


- Traumatisme.
- Pathologie tumorale.
- Compression neurologique.
- Spondylarthropathie.
- Spondylodiscite infectieuse.

# Lombalgie et Sport

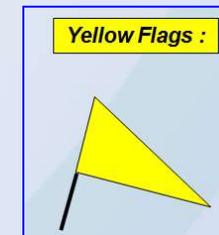
## Trouble de la statique rachidienne :

- Déséquilibres musculo-ligamentaires.
- Attitude « asthénique » passive des Ados.
- Déficit de force et d'endurance musculaire :
  - Abdominaux, Fessiers, Spinaux dorsaux.
- Déficit d'extensibilité musculaire et raideur du complexe LPF :
  - Ischio-jambiers – D.A. Quadriceps – Psoas – Spinaux Lombaires.



# Lombalgie et Sport

## □ Diagnostic :



➤ **La dimension psycho-affective dans le cadre d'une douleur chronique** sera être également prise en considération, notamment face à un traumatisme d'apparence mineure responsable d'une douleur énigmatique et disproportionnée par rapport aux complications attendues.

➤ **Le syndrome de réussite par procuration :**

la **pression parentale à l'égard du jeune sportif** est une autre raison de douleurs inappropriées. Le seul moyen pour l'enfant ou l'adolescent de faire cesser le **surinvestissement** dont il fait l'objet de la part de la **famille** ou des **éducateurs sportifs** est l'expression de la symptomatologie douloureuse.

# ● Lombalgie et Sport



- Le sport est-il responsable de **lombalgie** ?
- Le sport améliore-t-il la **prise en charge du patient lombalgique** ?
- Peut-on **poursuivre la pratique de certains sports** sans effet délétère pour le rachis lombaire ?
- **Quelle activité physique** est **bénéfique** pour le patient lombalgique ?

# ● Lombalgie et Sport

## □ Le sport est-il responsable de lombalgie ?

- Les **sportifs de bon niveau** présentent généralement une condition physique et des qualités musculaires (**souplesse, endurance et force**) supérieures à la population générale, ce qui pourrait constituer des facteurs de protection rachidienne.
- Cependant, **ils n'échappent pas aux douleurs rachidiennes** fréquemment responsables d'une absence à un tournoi ou à une compétition.

# ● Lombalgie et Sport

## □ Sports de raquette :



- Sports asymétriques par excellence, les **sports de raquette** exigent la répétition de nombreux mouvements de flexion-extension et rotation du tronc, et apparaissent également associés à un taux important de douleurs lombaires (Noormohammadpour et al., 2015; Swärd et al., 1990; V B Vad et al., 2003).
- Chez les joueurs de **tennis** de haut niveau, la **prévalence** des lombalgies au cours de la carrière se situe entre **32% et 50%** (Lundin et al., 2001; Swärd et al., 1990; V B Vad et al., 2003).
- Elles constituent une symptomatologie douloureuse évoquée par **38% des joueurs professionnels comme cause d'annulation d'au moins un tournoi au cours de leur carrière** (Hainline, 1995).

# ● Lombalgie et Sport

## □ Golf :



- **Le golf** représente un **sport asymétrique** associé à une fréquence importante de douleurs lombaires (Grimshaw, Giles, Tong, & Grimmer, 2002; McHardy & Pollard, 2005).
- Une étude prospective d'un an, menée chez des golfeurs débutants, a montré une incidence de premiers épisodes de lombalgies de **8%** (Burdorf, Van Der Steenhoven, & Tromp-Klaren, 1996).
- Chez les joueurs professionnels, la **prévalence annuelle** se situe entre **29 et 57%** (Evans, Refshauge, Adams, & Aliprandi, 2005; Tall & DeVault, 1993; V B Vad et al., 2003).

# Lombalgie et Sport

## □ Gymnastique et Plongeon :



- La répétition des mouvements d'hyperextension, de flexion et de rotation du tronc expose particulièrement **les gymnastes et les plongeurs** aux douleurs lombaires (Baranto et al., 2006; Swärd et al., 1990; Sward et al., 1990).
- Une étude prospective de 18 mois, menée auprès de 64 gymnastes féminines élités, a mis en évidence que **15%** des lésions enregistrées concernaient le **rachis lombaire** (G. S. Kolt & Kirkby, 1999).
- La **prévalence** des lombalgies au cours de la carrière varie entre **49 et 85%** chez les gymnastes de haut niveau, (Koyama et al., 2013; Swärd et al., 1990; Sward et al., 1990, 1991) et entre **37% et 89%** chez les plongeurs de haut niveau (Baranto et al., 2006; Narita et al., 2014).
- Par ailleurs, Rossi et al. (2001) rapportent une **prévalence de spondylolyse** de **17% et 40%** respectivement chez des gymnastes et des plongeurs symptomatiques.

# ● Lombalgie et Sport

## □ Le sport est-il responsable de lombalgie ?

- Le **risque traumatique** auquel est exposé le rachis diffère selon la nature du sport pratiqué.
- **Les sports de contact**, en particulier ceux requérant un engagement important (**rugby, sports de combat, football américain**) constituent les sports les plus agressifs pour le rachis et apparaissent associés à une fréquence plus importante de traumatismes.
- **Les sports sans contact** peuvent également être à l'origine de traumatismes aigus, particulièrement lorsque la **vitesse et l'amplitude des mouvements** compliquent le contrôle du tronc dans des positions extrêmes (**volleyball, badminton**).
- **Les sports impliquant des mouvements répétés du tronc** (**tennis, aviron**), parfois **en extension** (**gymnastique, plongeon**) génèrent plus souvent une pathologie micro-traumatique.

# Lombalgie et Sport

## □ Facteurs de risque :

- Chez les athlètes, la survenue ou le maintien d'une lombalgie est influencé par la présence de facteurs de risque intrinsèques et extrinsèques (Mitchell et al., 2015).

Facteurs de risques intrinsèques				
Non modifiables	Condition Physique et Souplesse	Contrôle sensori-moteur	Physiologiques	Psychologiques
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sexe.</li> <li>- Age.</li> <li>- Stade de maturation.</li> <li>- Facteurs génétiques.</li> <li>- ATCD lésionnels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Force.</li> <li>- Endurance.</li> <li>- Aptitudes physiques.</li> <li>- Souplesse musculaire.</li> <li>- Mobilité articulaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schémas de mouvement et de posture habituels.</li> <li>- Tonus musculaire.</li> <li>- Biomécanique.</li> <li>- Mouvements sportifs spécifiques.</li> <li>- Technique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Santé générale.</li> <li>- Fatigue.</li> <li>- Sommeil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Croyances.</li> <li>- Peurs ou craintes.</li> <li>- Stratégies d'adaptation.</li> <li>- Sentiment d'efficacité personnelle.</li> <li>- Catastrophisme.</li> <li>- Stress.</li> <li>- Anxiété – Dépression.</li> </ul>

# Lombalgie et Sport

## □ Facteurs de risque :

- Chez les athlètes, la survenue ou le maintien d'une lombalgie est influencé par la présence de facteurs de risque intrinsèques et extrinsèques (Mitchell et al., 2015).

Facteurs de risques extrinsèques				
Entraînement*	Niveau de pratique sportive	Environnement	Exigences additionnelles	Autres facteurs
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volume.</li> <li>- Charge.</li> <li>- Intensité.</li> <li>- Type (musculature).</li> <li>- Programmes d'entraînement et de compétition (début de saison, stages, compétitions).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amateur.</li> <li>- Elite.</li> <li>- Professionnel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Surface.</li> <li>- Equipement.</li> <li>- Conditions climatiques.</li> <li>- Coaching.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Professionnelles.</li> <li>- Familiales.</li> <li>- Sociales.</li> <li>- Autres sports.</li> <li>- Médiatiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diététique.</li> <li>- Médication.</li> <li>- Traitement antérieur.</li> </ul>

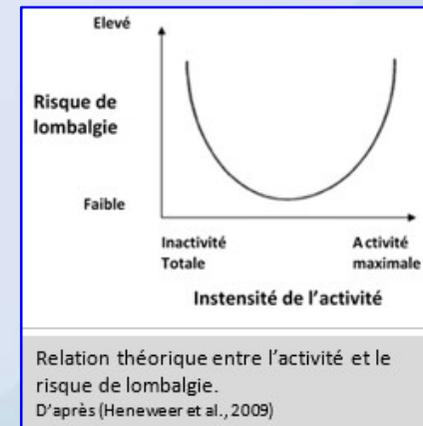
\* (Newlands et al., 2015; Nyska et al., 2000; T J Trainor & Wiesel, 2002; Timothy J Trainor & Trainor, 2004; Grosdent, 2019).

# Lombalgie et Sport

## □ Niveau de pratique :

- Il existe actuellement un **consensus** qui identifie le **niveau de pratique** (compétition, fréquence des entraînements) comme un **facteur de risque prépondérant de lombalgie chez les athlètes** (Goldstein et al., 1991; Moradi et al., 2015).

- Cette constatation est en accord avec les résultats de Heneweer et al. (2009) qui suggèrent que la **relation entre le niveau d'activité physique et le risque de lombalgie suit une courbe en forme de « U »**



- Les individus sédentaires et les sportifs avec une **pratique intensive** présenteraient un **risque élevé de lombalgie** alors qu'une **pratique sportive modérée** aurait un **rôle protecteur**.

# Lombalgie et Sport

## □ Facteurs de risque :

- Chez les athlètes, la survenue ou le maintien d'une lombalgie est influencé par la présence de facteurs de risque intrinsèques et extrinsèques (Mitchell et al., 2015).

Facteurs de risques extrinsèques				
Entraînement*	Niveau de pratique sportive	Environnement	Exigences additionnelles	Autres facteurs
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volume.</li> <li>- Charge.</li> <li>- Intensité.</li> <li>- Type (musculature).</li> <li>- Programmes d'entraînement et de compétition (début de saison, stages, compétitions).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amateur.</li> <li>- Elite.</li> <li>- Professionnel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Surface.</li> <li>- Equipement.</li> <li>- Conditions climatiques.</li> <li>- Coaching.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Professionnelles.</li> <li>- Familiales.</li> <li>- Sociales.</li> <li>- Autres sports.</li> <li>- Médiatiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diététique.</li> <li>- Médication.</li> <li>- Traitement antérieur.</li> </ul>

\* (Newlands et al., 2015; Nyska et al., 2000; T J Trainor & Wiesel, 2002; Timothy J Trainor & Trainor, 2004; Grosdent, 2019).

# ● Lombalgie et Sport

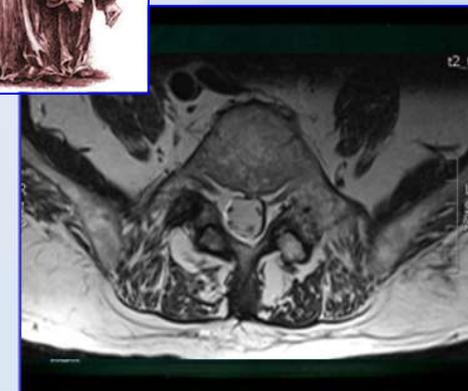
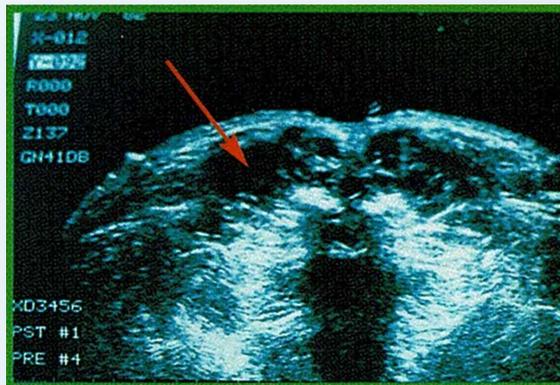
## □ Pathologies rachidiennes aiguës chez le sportif :

- La majorité des lésions sportives rapportées au niveau du rachis lombaire sont bénignes et touchent principalement les tissus mous (Barile et al., 2007; Dunn et al., 2006; Micheli, 2010; Grosdent, 2019).
- Les **contusions** découlent souvent d'un choc direct, tandis que les **lésions musculaires et ligamentaires** résultent généralement d'un étirement rapide et excessif ou d'une contraction isométrique intense.

# ● Lombalgie et Sport

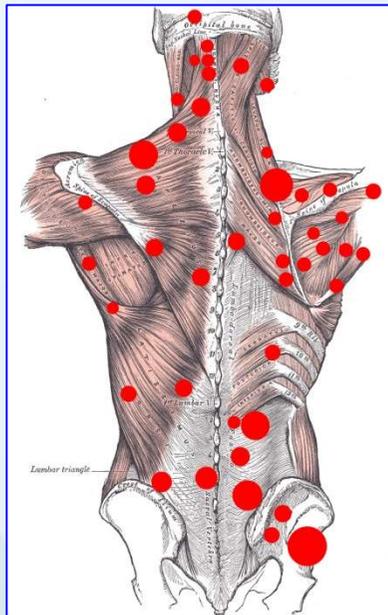
## □ Pathologies rachidiennes aiguës chez le sportif :

- Déchirure musculaire paraspinale.



# Lombalgie et Sport

## Syndrome Myofascial Dououreux : SMD

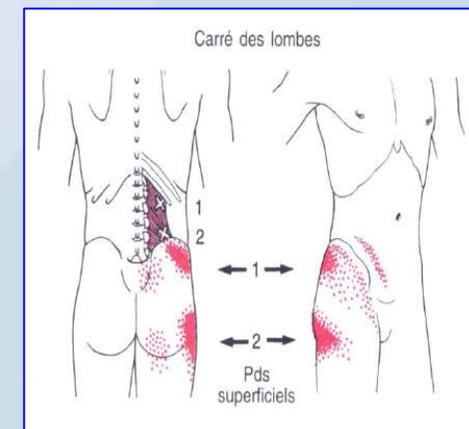
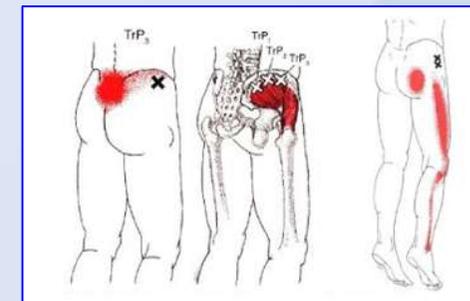


Douleur

Faiblesse musculaire

Restriction de mobilité

Phénomènes neurovégétatifs

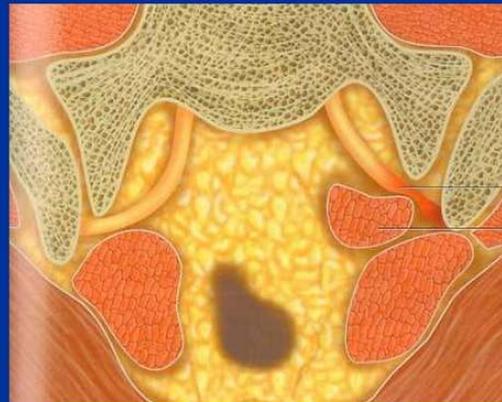
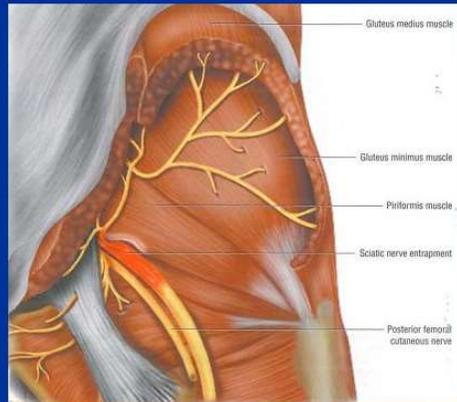


# Lombalgie et Sport

## □ Pathologies rachidiennes aiguës chez le sportif :

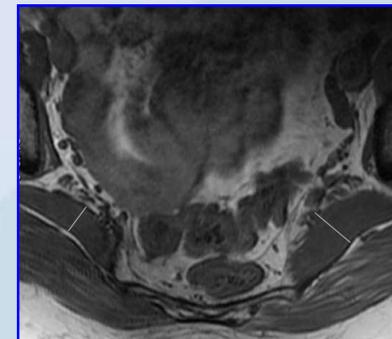
### ■ Compression du sciatique au passage sous le piriforme

Rotateur latéral de hanche en extension, abducteur de hanche en flexion et faiblement extenseur.



### Hypertrophies acquises du muscle piriformis

- Surmenage : cause majeure +++ musculaire
  - a - lié à des troubles morphostatiques
  - b - lié à des activités sportives = TECHNOPATHIES ou des activités professionnelles .
- Hématome intra-musculaire post-traumatique
- Myosite ossifiante
- Tumeur intra-musculaire ( exceptionnel )

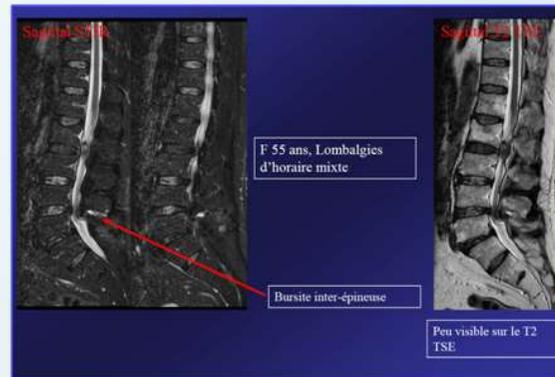


# Lombalgie et Sport



## □ Pathologies rachidiennes aiguës chez le sportif :

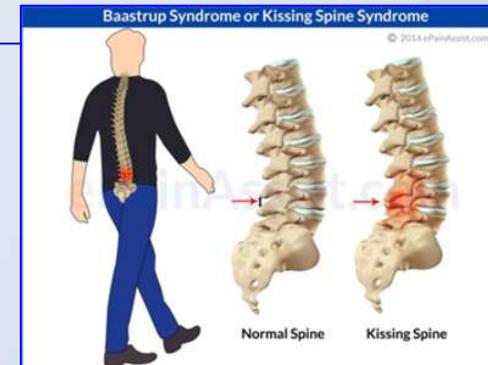
### Bursite Interépineuse



F 55 ans, Lombalgies  
d'horaire mixte

Bursite inter-épineuse

Peu visible sur le T1  
TSE

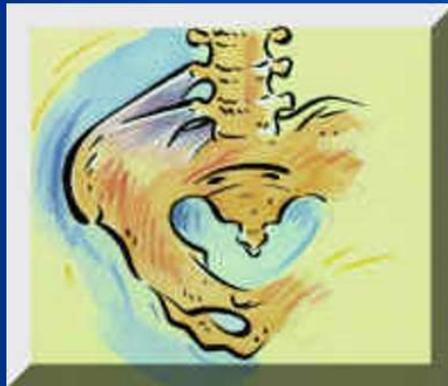


# Lombalgie et Sport

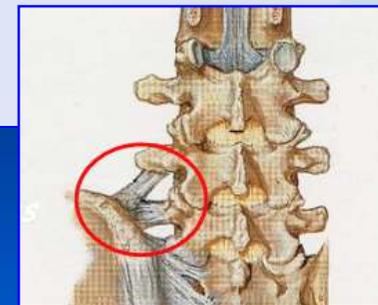


## □ Pathologies rachidiennes aiguës chez le sportif :

### ➤ Syndrome du ligament ilio-lombaire :



**Syndesmo-périostite  
ilio-lombaire**



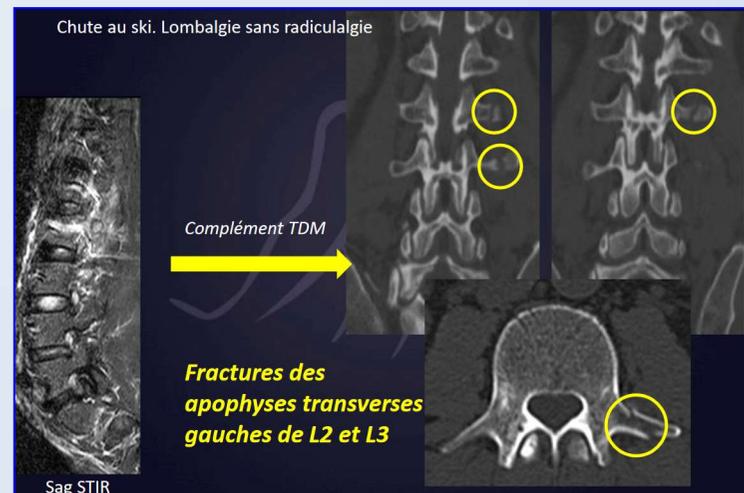
- ✓ *Début souvent brutal, lié à un effort de torsion du tronc ou de soulèvement*
- ✓ *Douleur lombo-fessière unilatérale, avec parfois irradiation antéro-interne ou antéro-externe au membre inférieur*
- ✓ *Douleur exquise au quart interne de la crête iliaque, au-dessus et en-dedans EIPS, véritable point sonnette*
- ✓ *Syndrome rachidien lombaire exacerbé en antéflexion ou flexion contra-latérale*

# Lombalgie et Sport



## □ Pathologies rachidiennes aiguës chez le sportif :

- Les fractures isolées des **apophyses transverse ou épineuse** et des **processus articulaires** représentent des lésions mineures.
- Néanmoins, les fractures des apophyses transverses peuvent être associées à des lésions rénales ou spléniques et doivent faire l'objet d'une évaluation appropriée.

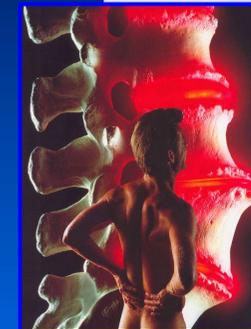
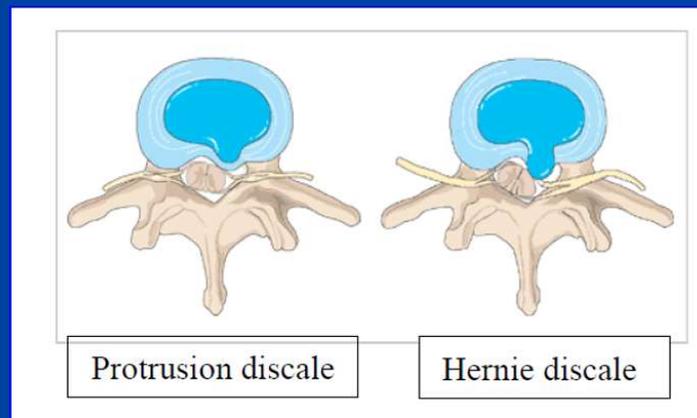


# Lombalgie et Sport

□ Pathologies rachidiennes aiguës chez le sportif :

## Lombalgie Discale

Racine	Dermatome
L3	
L4	
L5	
S1	



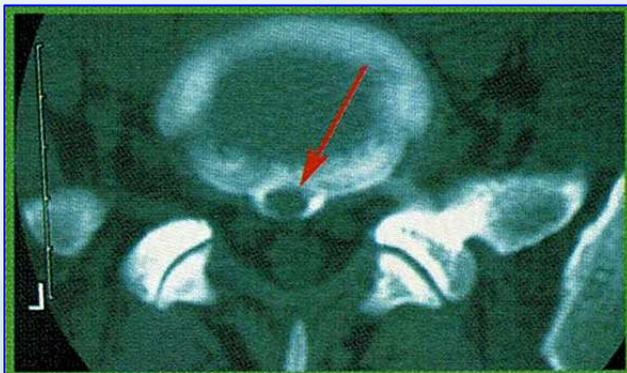
Dégénérescence discale

# Lombalgie et Sport

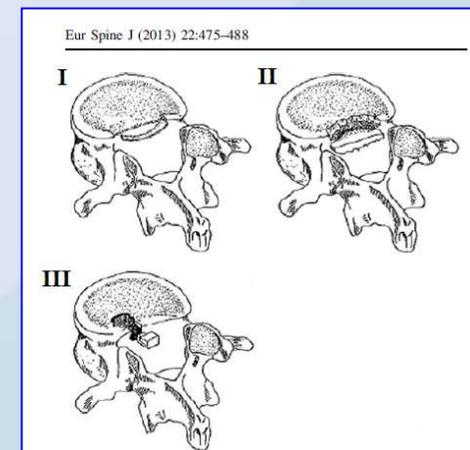


## Avulsion du listel marginal postérieur :

- Décollement aigu ou subaigu du listel, d'origine traumatique.
- Ce décollement peut être visible à partir de l'âge de 6 ans puisque l'ossification du listel commence à cet âge pour se fusionner au corps vertébral à partir de 17 ans.



Avulsion du Listel marginal



Selon Takata et Liquois, les lésions de type I et III sont les plus fréquentes et prédominent en L5-S1.

# ● Lombalgie et Sport

## □ Sports de raquette :



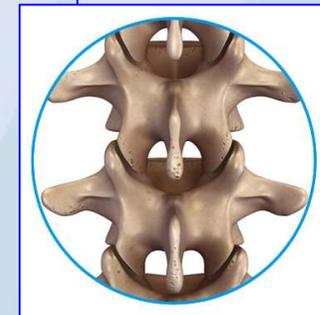
## ● HYPERLORDOSE LOMBAIRE



**LOMBALGIE FACETTAIRE**

**SPONDYLOLISTHESIS**

- Lyse isthmique
- Dégénératif



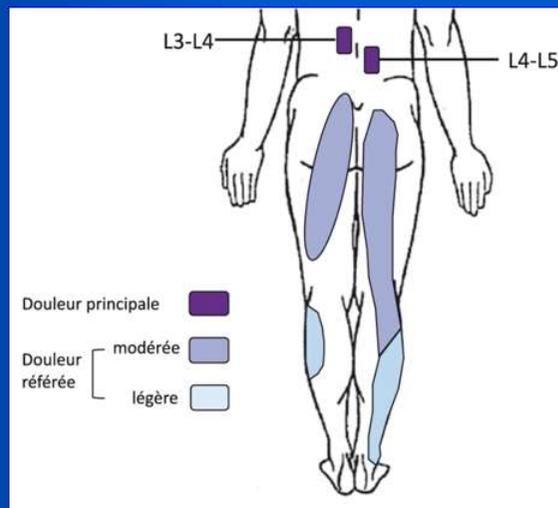
# Lombalgie et Sport

## ❑ Sports de raquette :



## LOMBALGIE FACETTAIRE :

### ❑ Irradiation de la douleur au niveau des membres inférieurs :



### • Evaluation des Déséquilibres Musculo-ligamentaires

- **Déficits de force :**
  - Abdominaux & Obliques
  - Fessiers
  - (Spinaux dorsaux)

- **Déficits d'extensibilité :**
  - Fléchisseurs de hanche (Psoas iliaque et Droit antérieur)
  - Ischio-jambiers
  - Spinaux lombaires



⇨ Contractures ? (palpation)

### Test de KEMP

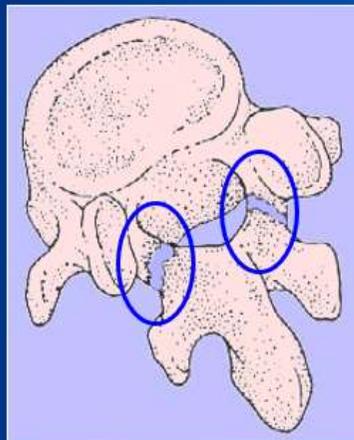


# Lombalgie et Sport

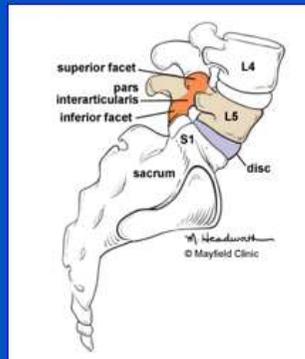
## □ Gymnastique et Plongeon :



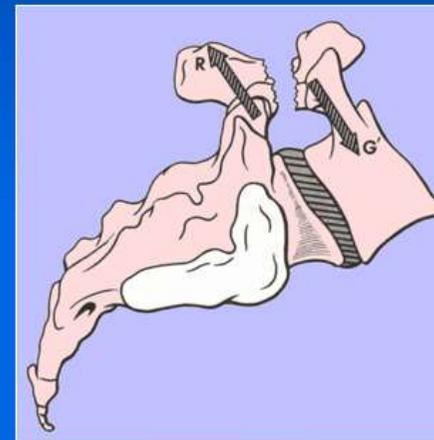
### SPONDYLOLYSE



= *Solution  
de continuité*



### SPONDYLOLISTHESIS



= *Glissement antérieur*  
⇒ **L5, L4**



# Lombalgie et Sport

## □ Gymnastique et Plongeon :



## ● SPONDYLOLISTHESIS

- ↳ **Asymptomatique**  
(diagnostic fortuit).
- ↳ **Lombalgies (lumbago)**
  - **Surcharge mécanique.**
    - **Contractures musculaires.**
- ↳ **Lombo-sciatalgie**
  - **Sciatalgie tronquée.**
  - **Rétraction chaîne musculaire postérieure.**
    - **Flexum genu.**
    - **Déficit flexion dorsale cheville.**

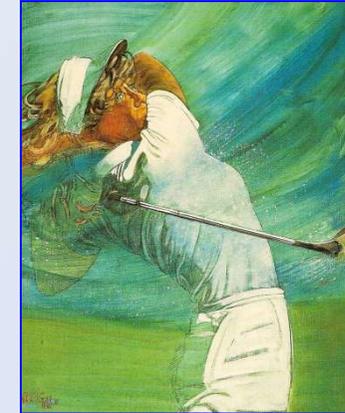


Marche  
d'escalier

# ● Lombalgie et Sport

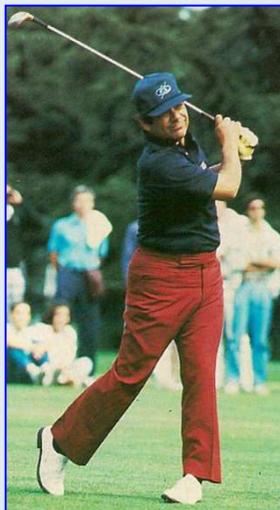
## □ Rachis lombaire :

### □ Golf

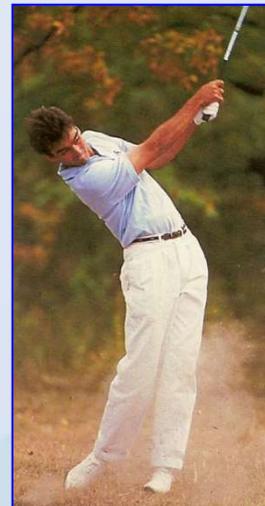


### □ Positions lors du finish : technopathies \*

Finish en I



Finish en C



# Lombalgie et Sport

« Pubalgie du sportif »

□ Golf :

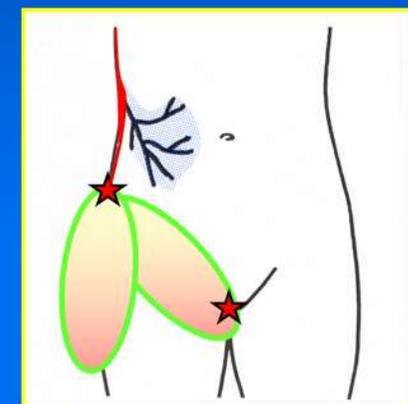
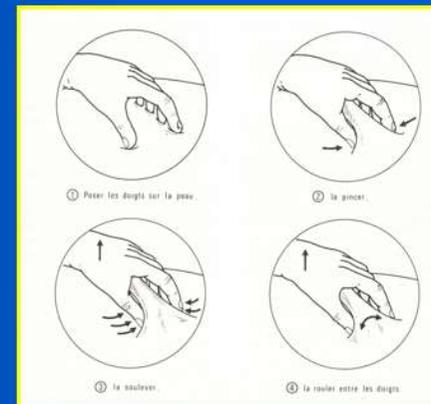
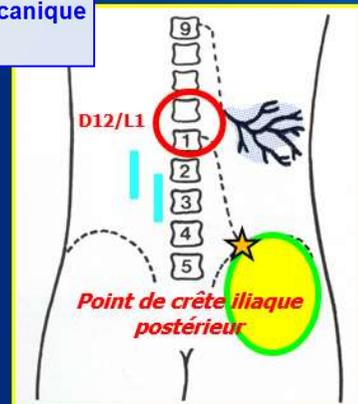
## Syndrome de Maigne D12-L1

D.I.M.

Dysfonction vertébrale segmentaire  
douloureuse, bénigne, de nature mécanique  
et réflexe, généralement réversible

⚡ Lombalgie basse d'origine dorso-lombaire :

➤ Douleur aiguë ou chronique, lombo-fessière, sacro-iliaque.



*Infiltrat cellulalgique : crête iliaque et région fessière supérieure (rameau postérieur T12-L1) ★*

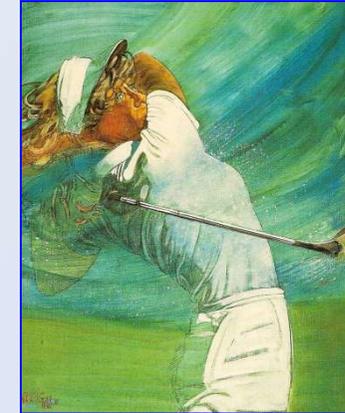
*Cordons myalgiques : carré des lombes |*

*Sensibilité téno-périostée : héli-pubis (rameau antérieur ou nerf ilio-hypogastrique) ★*

# ● Lombalgie et Sport

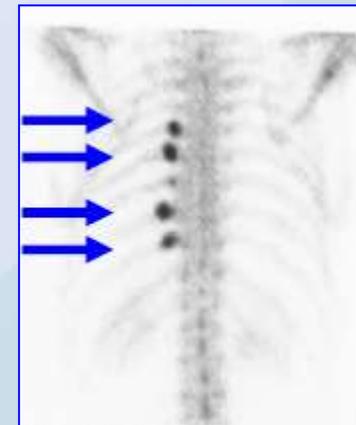
## □ Rachis lombaire :

### □ Golf



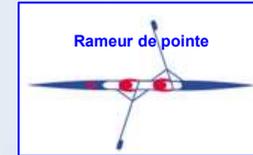
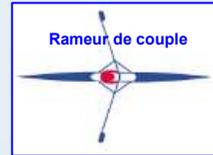
## □ Pathologies thoraciques postérieures :

- Fracture de fatigue de côte.
- Entorse costo-transversaire.



# Lombalgie et Sport

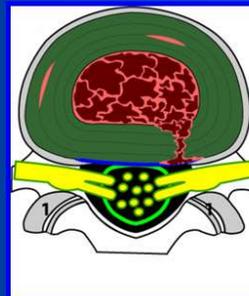
## □ Aviron - Rameur :



## Lombalgie Discale

Dégénérescence discale

DISCOPATHIE



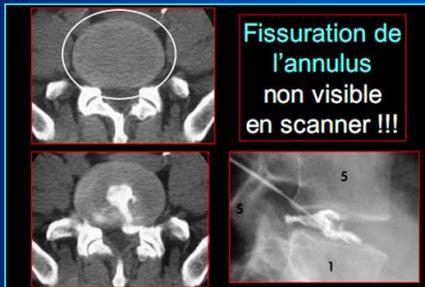
# Lombalgie et Sport

## □ Aviron - Rameur :



### Discopathie lombaire

### Fissuration de l'annulus discal :

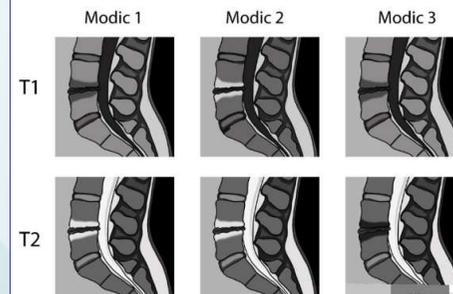


## Rachialgies

Plateaux vertébraux

Dégénérescence discale : IRM

### Classification de Modic



# Lombalgie et Sport

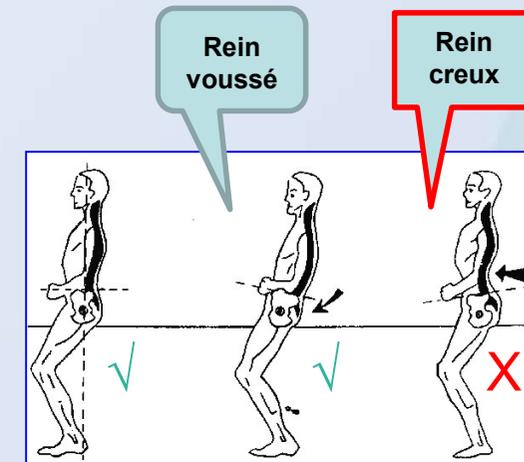
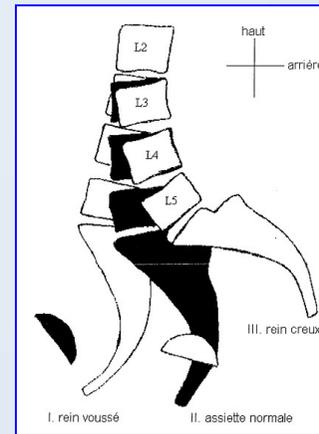
## Rachis lombaire :

### Equitation

### Le geste sportif du cavalier :

### L'assiette normale :

- Attitude en **rétroversion du bassin avec effacement de la lordose** lombaire, propice à une répartition homogène des contraintes mécaniques au niveau des disques intervertébraux et des articulations zygapophysiales lombo-sacrées.
- L'assiette "rein voussé" au trot assis et **l'assiette « rein creux »**, adaptation défectueuse des débutants.

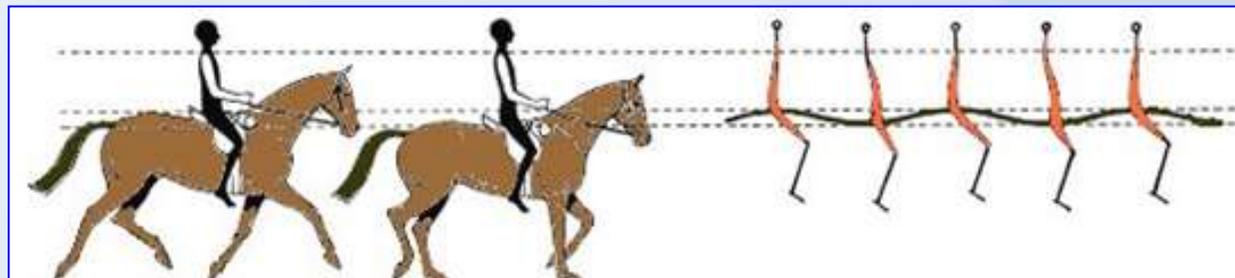


# ● Lombalgie et Sport

## □ Rachis lombaire :

### □ Equitation

- Le rein du cavalier doit servir d'amortisseur pour que le haut du corps reste fixe.
- Le rein se vousse (**rétroversion**) quand la selle monte.
- Le rein se cambre (**antéversion**) en phase d'appui.



# Lombalgie et Sport

## ❑ Rachis lombaire :

### ❑ Equitation



## ❑ La pratique de l'équitation peut-elle être responsable de douleurs vertébrales ?

- ❑ Il semble bien que la pratique régulière de **l'équitation d'agrément** diminue la fréquence et l'intensité des dorso-lombalgies chroniques, chez les cavaliers même s'il s'agit de douleurs résiduelles traumatiques.
- ❑ **L'allure au pas**, lorsqu'elle est régulière, a des **vertus sédatives** remarquables sur les algies chroniques.
- ❑ Le choix de la selle type Western avec étriers longs est à suggérer pour le maintien d'une lordose lombaire adaptée.



Types de selle : 1 : western (ou camarguais) ; 2 : anglais.

# ● Lombalgie et Sport



- **Le sport est-il responsable de lombalgie ?**
- **Le sport améliore-t-il la prise en charge du patient lombalgique ?**
- **Peut-on poursuivre la pratique de certains sports sans effet délétère pour le rachis lombaire ?**
- **Quelle activité physique est bénéfique pour le patient lombalgique ?**

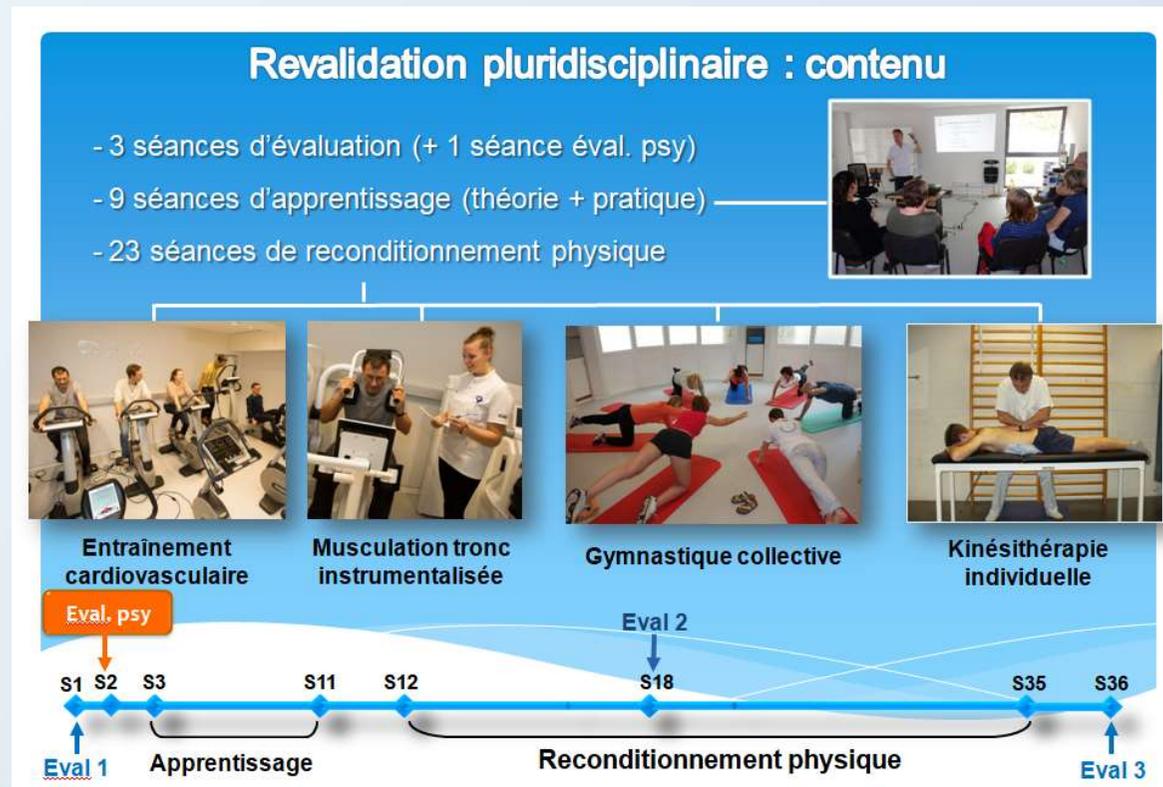
# ● Lombalgie et Sport

## □ Le sport améliore-t-il la prise en charge du patient lombalgique ?

- Les **programmes de restauration fonctionnelle du rachis** se sont imposés avec un niveau de preuve suffisant dans la prise en charge du patient lombalgique chronique.
- Ces programmes incluent :
  - L'apprentissage d'une **gymnastique vertébrale individualisée** débouchant sur une auto-rééducation.
  - La mise en pratique d'une **ergonomie rachidienne** adaptée aux situations de vie personnelle et professionnelle.
  - L'apprentissage de la **gestion d'une exacerbation douloureuse**.
  - Le **ré-entraînement à l'effort** .

# Lombalgie et Sport

□ Le sport améliore-t-il la prise en charge du patient lombalgique ?



# Lombalgie et Sport

## □ Le sport améliore-t-il la prise en charge du patient lombalgique ?



- L'objectif de cette revue de littérature était de **savoir s'il existe des éléments de réponse aux bénéfices attendus d'une activité physique modérée au décours d'un programme de RFR** et d'éventuels effets délétères liés à une pratique sportive plus intensive.
- La plupart des études sont observationnelles, associe plusieurs types d'activités, à différentes intensités ou niveaux avec des critères de jugement discutables.

# ● Lombalgie et Sport

## □ Le sport améliore-t-il la prise en charge du patient lombalgique ?

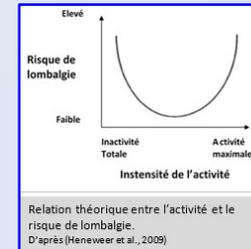
- Les activités physiques de loisirs, le sport ou les exercices physiques ne sont pas associés au risque de survenue de lombalgie.
- Certains\* ont même démontré un **effet positif** de l'intensité des exercices, du volume d'entraînement ou du type d'exercice (renforcement) sur l'évolution des patients lombalgiques.
- La poursuite des exercices est considérée comme bénéfique mais l'adhérence observée dans cette population ne permet de garantir ces bénéfices à long terme.

\* Hayden JA, van Tulder MV, Tomlinson G. Systematic review: strategies for using exercise therapy to improve outcomes in chronic low back pain. Ann Intern Med 2005;142:776–85.

# Lombalgie et Sport

## ❑ Le sport améliore-t-il la prise en charge du patient lombalgique ?

- Cependant, **le dosage d'activité physique ou sportive paraît déterminant.**
- Quand les sujets sont classés en rapport avec leurs habitude d'activité physique globale, **une haute intensité ou au contraire une faible intensité d'activité physique augmentent le risque de lombalgie chronique.**



# ● Lombalgie et Sport



- **Le sport est-il responsable de lombalgie ?**
- **Le sport améliore-t-il la prise en charge du patient lombalgique ?**
- **Peut-on poursuivre la pratique de certains sports sans effet délétère pour le rachis lombaire ?**
- **Quelle activité physique est bénéfique pour le patient lombalgique ?**

# ● Lombalgie et Sport

## □ Les sports à éviter si mal au dos ?

- Tous les sports qui génèrent des pressions importantes sont à proscrire, surtout s'ils placent le rachis lombaire dans une position asymétrique .
- **Mieux vaut éviter** toutes les activités qui tassent la colonne (**course à pied, saut à la corde, (cheval), judo**), les sports nécessitant des gestes brusques et asymétriques (**tennis, squash, golf**) et ceux où les chocs peuvent être violents (**judo, rugby, football**).
- **Apprendre d'abord les bons gestes** avec un professeur qui pourra proposer une préparation physique adaptée aux sports "agressifs".
- **Et faire preuve de bon sens**: avoir du matériel performant, toujours s'échauffer avant l'effort et s'étirer après, **savoir se reposer et s'arrêter quand les douleurs dorsales apparaissent**.

# Lombalgie et Sport

## □ Marche :



- Elle est le moyen a priori le plus simple de pratiquer une activité physique.
- Les **contraintes sur le complexe lombo-pelvien** sont souvent inférieures à celles de la plupart des tâches de la vie quotidienne, quelle que soit la cadence, à l'exception de la torsion du bassin qui est plus accentuée dans la marche rapide.
- La restriction du balancement des bras (**marche lente**) tend à augmenter la charge « statique » sur le complexe lombo-pelvien, qui devient cyclique et donc mieux tolérée lorsque le balancement des bras est plus grand (marche rapide).
- La marche, du fait d'un faible niveau de charge en compression et de mouvements cycliques prolongés, peut **améliorer la nutrition du disque et donc sa capacité à s'adapter aux charges**.
- La dégénérescence discale liée à l'âge peut compromettre cette adaptation.

# Lombalgie et Sport

## □ Natation :



- Parce qu'il s'agit d'une activité exposant le corps à de **moindres sollicitations gravitaires**, elle est le plus souvent proposée au patient lombalgique.
- Les exercices thérapeutiques en piscine ont démontré leur efficacité.
- D'un point de vue mécanique, seule **la nage papillon**, nécessitant un **effort plus intense en hyperlordose avec activation des muscles extenseurs** du rachis, est susceptible de favoriser une recrudescence de la lombalgie voire une spondylolyse.
- Il n'existe pas de preuve que la natation en loisir, au décours d'un programme de RFR, majore les douleurs (grade C).
- **Les moindres sollicitations mécaniques dans le cadre d'une activité aérobie suggèrent un effet bénéfique possible mais non démontré.**
- La nage papillon ne peut être conseillée si elle n'est pas encadrée (grade C).

# ● Lombalgie et Sport

## □ Vélo :



- La pratique du **vélo en loisir** apparaît comme un mode privilégié de **promotion de l'entraînement aérobic**.
- Sur le plan mécanique, la position assise du cycliste implique le maintien d'une **cyphose lombaire** et l'ensemble des charges mécaniques au niveau du rachis est d'autant diminué que le poids du corps est déplacé sur les membres supérieurs.
- Pour réduire la résistance aérodynamique, le cycliste doit diminuer la surface frontale qui rentre en contact avec l'air et **il fléchit ses hanches, son rachis thoraco-lombaire**, ce qui augmente la pression intra-discale et donc accroît le risque de lombalgie lié à des charges répétées ou excessives sur le rachis.

# ● Lombalgie et Sport

## □ Handisport :

### □ Paraplégiques

- Basket, Tennis, Handbike, Tennis de table.
- Pathologies du paraplégique identiques au sportif valide mais souvent plus fréquentes.
- Désir de sports à risques : **repousser leurs limites** et parfois atteindre un niveau de compétition.
- **Ostéoporose** et risque de fractures en cas de chutes.
- **Réglage postural** au fauteuil.



# ● Lombalgie et Sport

## □ Conclusions :

- **Planifier une activité sportive 1 H à 2,5 H par semaine diminue les plaintes du patient lombalgie chronique.**
- **Il n'existe pas de preuve formelle de l'effet délétère de l'activité physique de loisir ou sportive chez le patient lombalgique.**
- Même si les contraintes mécaniques inhérentes à la pratique de certains sports peuvent être considérées comme un facteur de risque de lombalgie, des **adaptations du geste technique**, un **entraînement régulier et dosé**, des **conseils** à la fois d'un thérapeute et d'un enseignant de la discipline peuvent permettre au patient lombalgique de préserver une condition physique permettant d'éviter les complications liées à la sédentarité.
- **Attention au certificat de complaisance médicale d'incapacité sportive scolaire...**

# Lombalgie et Sport



Merci pour votre attention

