

# L'entorse lombaire / Tour de rein

## Qu'est-ce que l'entorse lombaire ?

L'entorse lombaire, également appelée « tour de rein » ou « lumbago », est la blessure de la colonne vertébrale la plus fréquente.

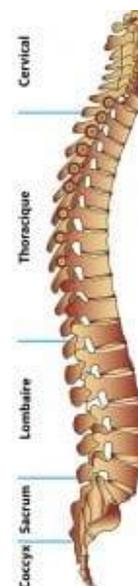
De plus, elle porte souvent une personne à consulter puisqu'elle peut causer de fortes douleurs, surtout lors d'une période aiguë d'inflammation.

*Pour bien comprendre la source du problème, commençons par un bref aperçu de l'anatomie de la colonne vertébrale.*

**La colonne vertébrale est composée en moyenne de 33 vertèbres disposées de la façon suivante :**

- Une lordose cervicale comprenant 7 vertèbres
- Une cyphose thoracique comprenant 12 vertèbres
- Une lordose lombaire comprenant 5 vertèbres
- Un sacrum comprenant 5 vertèbres
- Un coccyx comprenant environ 4 vertèbres

Comme le nom l'indique, c'est la **région lombaire** qui est affectée lors d'une entorse lombaire. Plus précisément, ce sont les ligaments de cette région qui sont étirés, voire déchirés suite à un faux mouvement.



## *Mais qu'est-ce qu'un ligament ?*



Ligaments ilio-lombaires (en rouge)

Les ligaments sont des ensembles de fibres de collagène orientées de façon à conserver l'intégrité d'une articulation. Ce sont des structures extrêmement solides qui, lorsque pleinement fonctionnelles, limitent le mouvement entre deux os.

Le ligament le plus souvent impliqué lors d'une entorse lombaire est le **ligament ilio-lombaire**. Cette structure, bien que fort résistante, devient vulnérable lors d'une torsion excessive entre le bassin et la colonne vertébrale.

En effet, ce ligament est tendu entre les processus transverses des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> vertèbres lombaires et l'os iliaque (os coxal) et il assure un rôle de stabilisation à ce niveau.

## **Qu'est-ce qui cause l'entorse lombaire ?**

**Faux mouvement** – L'entorse lombaire résulte le plus souvent d'un faux mouvement combinant un départ en flexion (dos courbé vers l'avant) suivi d'un mouvement en extension (redresser le dos) et en torsion. Il est très fréquent que la blessure survienne lorsqu'une personne lève une charge à partir du sol en s'y prenant de la mauvaise façon.

**Mauvais alignement** – Elle peut aussi être la cause d'un mauvais alignement entre le bassin et la colonne vertébrale, causant une tension excessive au niveau du ligament impliqué, ce qui le prédispose davantage aux blessures.

**Efforts répétés** – Des mouvements répétitifs au niveau de la région du bas du dos, comme par exemple dans certains sports ou au travail, peuvent aussi causer des blessures aux ligaments.

**Flexion prolongée** – Plus rarement, l'*entorse lombaire* peut survenir suite à une position de flexion prolongée (en position assise par exemple) où le ligament aurait subi un stress constant, ce qui résulte en des microfissures au niveau des fibres de collagène de celui-ci.

*Étant donné que le mouvement ayant la plus grande amplitude au niveau de la colonne lombaire est la flexion, il n'est pas étonnant que ce soit quasi majoritairement dans cet axe que survienne la blessure.*

## Quels sont les symptômes de l'entorse lombaire ?



**Douleur** – Le symptôme le plus fréquent pour ce type de blessure est sans aucun doute la douleur. Elle apparaît souvent de façon brute et peut être très vive. Les personnes atteintes sentent leur dos se « bloquer » et peuvent rester dans cette même position durant un long moment.

De plus, il peut arriver que cette douleur irradie dans les fesses, voire les cuisses.

**Raideur** – La flexion du dos est le mouvement le plus difficile à effectuer après avoir subi un étirement ou une déchirure ligamentaire au niveau lombaire. En effet, le ligament ayant vu certaines (ou la totalité) de ses fibres se rompre, il est particulièrement fragile lorsqu'il est remis en tension, comme c'est le cas lors des mouvements où le dos va vers l'avant.

**Inflammation** – Un léger œdème (enflure) et de la chaleur peuvent être également présents dus au caractère inflammatoire de la condition.