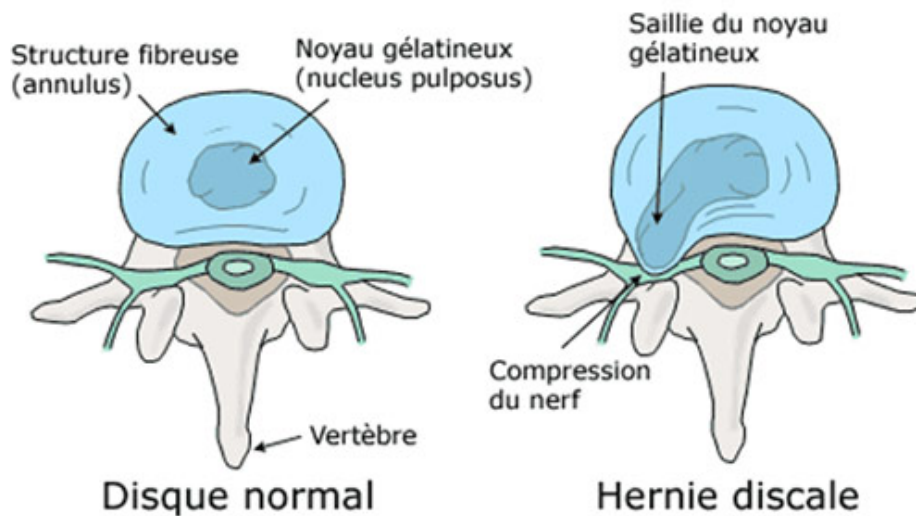


Comprendre la hernie discale



La hernie discale est une sorte de bosse dû à une **trop grande pression** sur le disque intervertébral.

Ce disque sert à **amortir** les chocs et permet un minimum de **mobilité** à la colonne.

Il est composé d'une partie périphérique dure et d'une partie centrale molle. Avec l'âge le disque commence à progressivement **dégénérer**. Des fissures commencent à parcourir la partie périphérique dure et **laissent passer des fragments** de Nucléus (partie interne) vers l'extérieur. C'est là que se crée un **conflit** entre le fragment et le nerf.

Les causes et les facteurs de risques des hernies discales :

- être un homme entre 30 et 50 ans
- Efforts de soulèvement inadaptés : par exemple pour les hernies lombaires ; utiliser son dos au lieu de ses jambes pour soulever une charge.
- Surpoids : car augmente la sollicitation des disques.
- Activités répétées contraignant le rachis : il faut dans ces cas la utiliser des gestes ergonomiques de sécurité lors des soulèvements. (qui feront le sujet d'un autre article)
- Sédentarité : à cause d'un manque d'activité physique.
- Tabagisme : dû à une diminution de l'oxygénation du disque et une accélération de la dégénérescence.

Symptômes :

Ils peuvent **grandement variés** selon les personnes. La hernie discale peut **passer inaperçu** par une absence totale de symptômes.

Peu importe le lieu de la douleur, elle augmente souvent à la toux, au rire et à l'éternuement. Si elle est très importante, elle peut aussi provoquer des douleurs à la miction et à la défécation.

La hernie discale peut provoquer une douleur mais aussi d'autres symptômes importants :

- **L'amyotrophie** : perte de volume et de force musculaire.
- **L'anesthésie** : disparition totale ou partielle de la sensibilité dans le territoire du nerf touché.
- **La paresthésie**: fourmillements, picotements, engourdissements.
- **Parésie**: paralysie partielle ou totale du muscle innervé par le nerf touché.

Selon la région les douleurs ne sont pas les mêmes et dépendent du trajet du nerf irrité par la hernie.

Voici quelques schémas des trajets douloureux qui peuvent être dû à des hernies discales mais **attention ! Ces mêmes douleurs peuvent être aussi dû à des syndromes compressifs musculaires, faciaux ou encore à des déséquilibres posturaux. Une hernie discale n'est pas obligatoirement présente.**

L'ostéopathe est là pour trouver la cause de ces douleurs et les soulager. Si besoin, l'ostéopathe demandera au patient d'effectuer un bilan radiologique pour avoir une vision plus claire du problème.

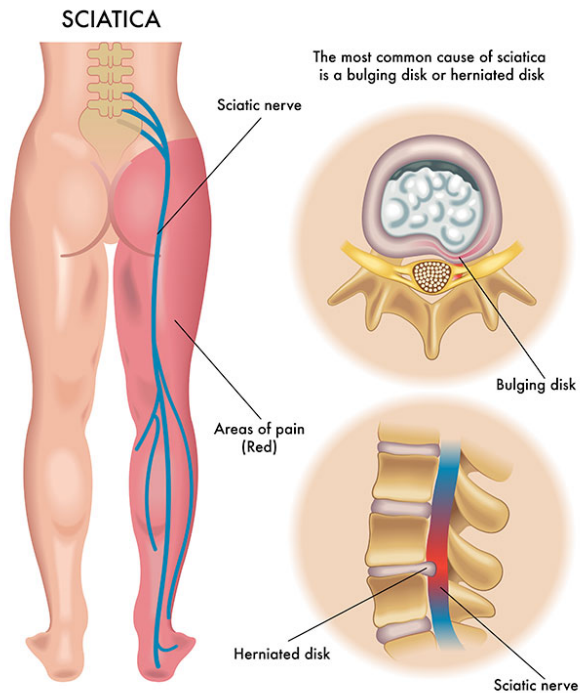
Quand au travail sur les hernies discales, il est tout à fait possible !

Une hernie discale a une composante organique et une composante fonctionnelle. L'ostéopathe soulagera la composante fonctionnelle de la hernie discale ce qui aura pour effet, un grand soulagement de la douleur car les contraintes seront diminuées sur celle-ci.

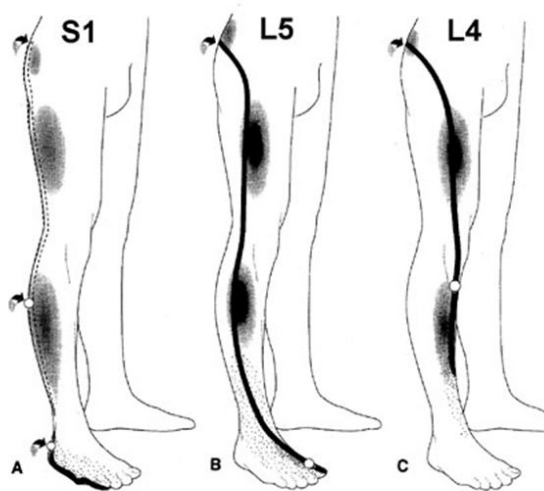
Après le traitement par un ostéopathe:

- S'en suivront, des conseils sur votre hygiène de vie, essentiels à un bon rétablissement. (détaillés dans un prochain article).

- Si besoin un envoi chez le kinésithérapeute, pour vous aider a effectué un bon rééquilibrage au niveau des chaînes musculaires, principalement antérieures et postérieures. Ceci dans le but d'éviter une flexion au niveau de l'étage vertébral où se trouve la hernie discale car c'est cette flexion qui augmente l'irritation du nerf. (Cf. détails dans un prochain article).



Sciatalgies S1- L5 Cruralgie L4



Myotomes

