

Cas pratique



LUMBAGO



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

Le lumbago, encore appelé « mal aux lombaires », ou « mal aux reins », ou « tour de reins », ou « arthrose lombaire », est extrêmement fréquent.

A tel point, qu'il paraît presque normal de souffrir des lombaires après 50 ans... !

Je rappellerai que, s'il est vrai que l'arthrose est souvent invoquée comme la cause première des lumbagos, on pourra tout de même s'étonner du fait que certaines personnes très arthrosiques ne souffrent pas, tandis que d'autres ayant une arthrose peu évoluée, souffrent de façon chronique.

Il suffit de regarder autour de soi. Nous avons tous des personnes âgées dans notre entourage.

Est-ce que tout le monde sans exception souffre des lombaires ? Bien sûr que non.

Et pourtant, si vous faisiez des radios à chacune de ces personnes, vous verriez une **arthrose bien installée chez quasiment toutes**.

Alors, pourquoi souffre-t-on ?

Les muscles de la charnière lombaire, avec **au premier rang le carré des lombes**, sont des muscles très puissants. Au niveau des fesses, deux muscles transversaux, **le pyramidal et l'obturateur interne**, qui accompagne le carré dans ses contractures, achèvent de verrouiller la région.

L'ensemble ainsi créé déclenche une pression permanente au niveau lombaire, qui va donner des **douleurs permanentes** mais dont les caractéristiques seront musculaires.



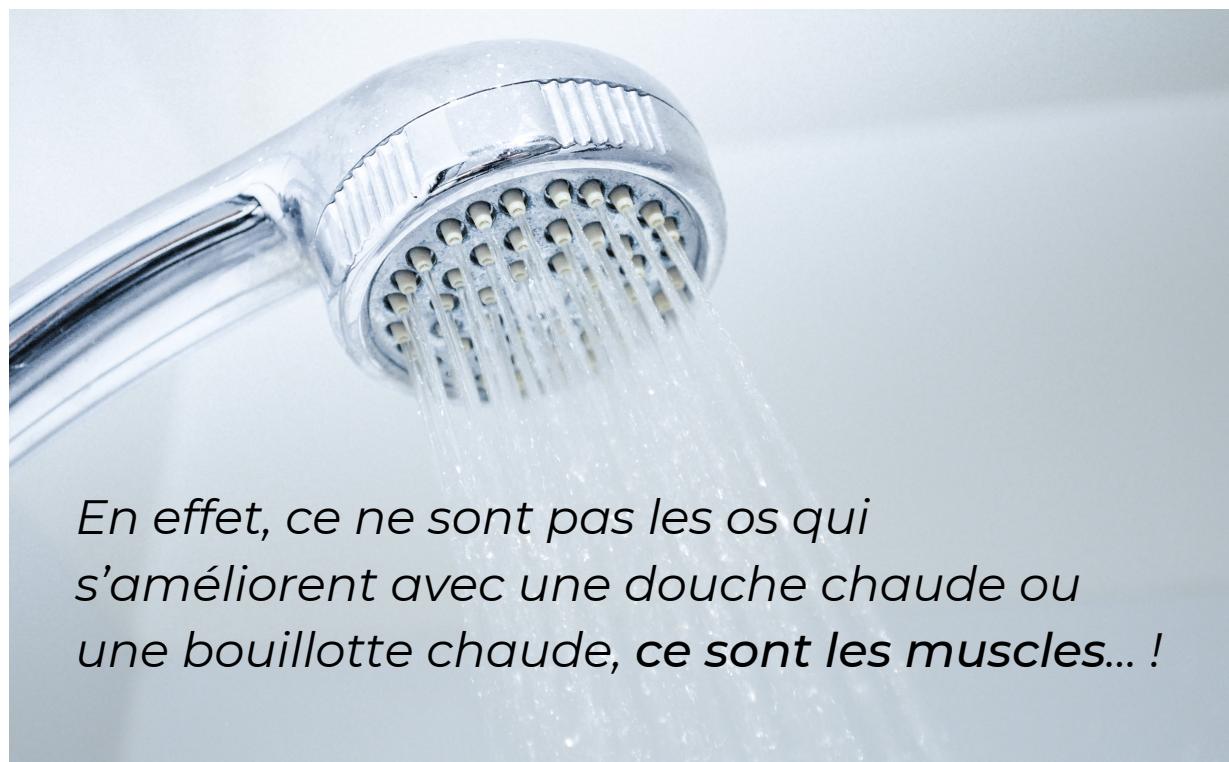
Qu'est-ce que cela veut dire ?

Cela veut dire que, **en plus de l'arthrose**, ces pressions musculaires vont considérablement **aggraver les choses**. Pourquoi ? Parce que se retrouvent **en pression permanente, non seulement** la charnière lombo-sacrée, **mais également** les articulations sacro-iliaques.



On a ainsi tout ce qu'il faut pour que les choses s'aggravent, et si l'on veut savoir si cette personne qui souffre est concernée, **en plus de l'arthrose**, par les contractures, il suffit de mettre en évidence certaines caractéristiques : **douleur aggravée au réveil**, avec **déclenchements nocturnes** parfois, et, surtout, **améliorées, au moins en partie, par le mouvement progressif et par la chaleur**.

Ces trois éléments prouvent la participation musculaire des douleurs.



Cela paraît tout simple, mais vous verrez que peu de gens se posent ce type de questions.



QUESTIONS À POSER

« Avez-vous fait des radios ? Qu'en dit le médecin ? »

Si ce n'est pas fait, il faudra le faire.

« Etes-vous amélioré(e) par la chaleur, par le mouvement progressif ? »

L'amélioration par la chaleur signe la participation musculaire de la douleur.

« Etes-vous aggravé(e) la nuit ? au réveil ? par la position immobile prolongée ? »

L'aggravation la nuit ou au repos signe également la participation musculaire de la douleur.

En effet, comment expliquer que l'arthrose s'aggrave la nuit ? Et s'améliore en bougeant ?

Ce sont les muscles qui, en chauffant, se détendent et diminuent la pression petit à petit.

Si le lumbago, n'est pas le premier, car la personne y est accoutumée, il sera bien de s'intéresser au ventre, à l'alimentation et au stress. :

« Mangez-vous beaucoup de produits laitiers ? de viande ? »
« Souffrez-vous, même modérément, du ventre, plutôt en partie basse ? »

L'inflammation chronique causée par l'absorption en quantité trop importante, de produits laitiers, entretient les contractures régionales et donc l'apparition de poussées inflammatoires de type lumbago.

« Etes vous stressé(e) en ce moment ? Est-ce que vous dormez mal ? »

Le stress est un grand pourvoyeur de contractures musculaires, et le manque de sommeil un grand pourvoyeur de stress.

Quand le niveau de tension musculaire est élevé, il suffit d'un petit faux mouvement pour déclencher un lumbago, qui va rapidement s'aggraver, car la douleur majore les contractures...





LES CONSEILS

Si les questions que vous posez vous confirment l'idée de la participation musculaire dans les douleurs de votre client, il est important de lui en parler.

Ne remettez jamais en cause le diagnostic d'arthrose, car l'arthrose est un phénomène objectif, visible à la radiographie. De plus, le but n'est de vous mettre à dos son médecin, mais d'aller dans le bon sens.

Vous pouvez donc expliquer le fait que, en plus de l'arthrose, les contractures musculaires, qui ne manquent pas de se mettre en place quand on souffre de façon chronique, ne font qu'aggraver les choses. Et qu'il est important de tâcher de les diminuer.

Votre conseil ira donc vers des éléments naturels anti arthrosiques, mais aussi décontracturants.



Et si vous repérez une notion de stress qui aurait pu être un déclencheur, pourquoi ne pas en parler, si on sent que c'est possible, en disant:

"Parfois le stress peut être un déclencheur de blocages musculaires sur lesquels on peut se faire mal. Si vous pensez que votre lumbago est lié au stress, il serait peut-être bien de vous intéresser aux techniques de gestion du stress."

Parler de cela peut être délicat si la personne en face de vous n'est pas prête à l'entendre. Aussi, soyez délicat dans votre approche. Le but n'étant évidemment pas de dire des choses que l'autre n'est pas prêt à entendre





Par ailleurs, si les réponses aux questions sur l'alimentation vous font suspecter une participation intestinale inflammatoire, il sera opportun d'en parler.

Il suffira de dire que notre intestin humain n'est pas équipé sur le plan enzymatique pour digérer les produits laitiers, ni trop de viande. Et que l'inflammation chronique, qui n'est d'ailleurs pas toujours ressentie, surtout chez quelqu'un qui souffre déjà, joue un rôle majeur sur l'entretien des contractures, et donc, des douleurs lombaires.

On conseillera donc à cette personne, au moins pendant trois semaines, de s'abstenir de consommer tout produit dérivé du lait de vache, pour voir ce qui se passe.

On pourra remplacer les fromages par du tofu et les laitages par des laitages végétaux type yaourt de soja, ou lait d'amande, si la personne en fait la demande.



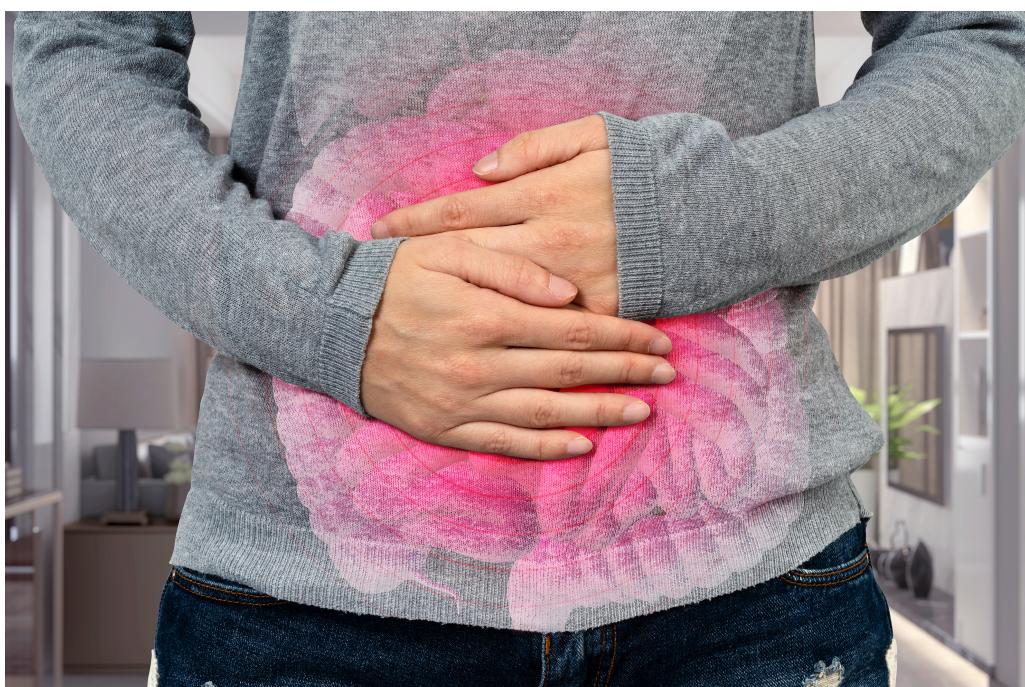
Si l'expérience s'avère concluante, ce qui est probable, il suffira ensuite de consulter un nutritionniste pour voir comment réadapter son alimentation en tenant de ce paramètre intestinal. Mais ça, ce sera dans un second temps, quand vous reverrez votre client(e).



PRODUITS NATURELS

Il faut voir les produits décontracturants, les anti-inflammatoires et les anti-arthrosiques.

Il sera également utile, si la personne se plaint nettement de troubles intestinaux, de conseiller des produits naturels agissant sur l'intestin, et si on met en évidence une notion de stress ou de troubles du sommeil, il faudra aussi en tenir compte dans les produits que vous pourrez conseiller.



Voici ce que l'on pourrait conseiller : conseils pour un adulte, dans le respect des contre-indications.



Proposition 1 :

Une plante majeure aux propriétés anti-inflammatoire et antalgique :
L'Harpagophytum (*Harpagophytum procumbens*) famille
Pédaliaceae-racines

Cette plante sera conseillée :

- En usage local : **Harpagophytum** crème ou gel, en massage 2 à 3 fois par jour, sur la zone douloureuse.
- Par voie générale : **Harpagophytum** extrait sec dosé à 200 mg/gélule, donner 2 gélules matin et soir 5 jours puis 1 gélule matin et 1 gélule le soir au repas pendant 10 jours.

En complément de cette prise orale :

Penser à se relaxer, une à deux gouttes d'huile essentielle de **Lavande officinale** (*Lavandula officinalis*) ou **Lavande vraie** (*Lavendula vera*) sur un mouchoir (de préférence en coton-le papier est trop absorbant) et respirer profondément 5 fois de suite ;

il est possible de faire un stick inhaler, imprégner la mèche du stick de 10 gouttes d'huile essentielle de Lavande et respirer à la demande autant de fois que nécessaire.





Proposition 2 :

En usage local, on va proposer une synergie d'huiles essentielles par association d'HE aux propriétés anti-inflammatoire, antalgique, antispasmodique et décontracturante, calmante et sédatrice (certaines HE ayant plusieurs de ces propriétés).

Synergie aromatique proposée :

- HE **Gaulthérie couchée** (*Gaultheria procumbens*) 2 gouttes
- HE **Pin sylvestre** (*Pinus sylvestris*) 1 goutte
- HE **Lavande vraie ou officinale** (*Lavandula angustifolia*) 1 goutte
- HV **Calophylle** ou Macérat huileux **Arnica** 5 ml

Masser la zone douloureuse 2 fois par jour

Si contre-indication **Gaulthérie**, remplacer celle-ci par l'HE **d'Eucalyptus citronné**.



Proposition 3 :

La **Reine des près ou Ulmaire** (*Filipendula ulmaria*) famille Rosaceae-sommités fleuris

Reine des près ES -gélules dosés à 200 mg : prendre 2 gélules matin et soir au repas

Associer ce conseil à la prise de **Valériane** (*Valeriana officinalis L.*) ES à 200 mg, prendre 2 gélules au coucher

Explications : on associe une plante anti-inflammatoire, antalgique, décontracturante musculaire à une plante anxiolytique, à effet sédatif myorelaxant, à prendre le soir pour favoriser le sommeil.





Mais on pourrait penser également à :

Une tisane associant à parts égales l'**Achillée millefeuille** (*Achillea millefolium*) famille Asteraceae-sommités fleuries et la **Reine des près** ou **Ulmaire** (*Filipendula ulmaria*) famille Rosaceae-sommités fleuries.

Verser 3 cuillères à soupe du mélange dans 1 l d'eau bouillante, infuser 15 minutes et filtrer.

A boire dans la journée puis espacer dès amélioration. Faire pendant 8 jours environ.

Soins complémentaires :

Penser à proposer dans le cas d'arthrose diagnostiquée, et si non traitée, les soins complémentaires de fond adaptés ; si nécessaire inciter la personne à se faire diagnostiquer (voir support arthrose)

En cas de stress important, proposez des **plantes adaptogènes**, des **plantes anxiolytiques** (voir supports correspondants).

Si vous suspectez une participation intestinale inflammatoire, une mauvaise alimentation...ouvrez le dialogue et sensibilisez la personne à la répercussion de cet état inflammatoire digestif chronique sur l'ensemble de l'organisme, proposez des solutions adaptées pour améliorer cet état digestif(se reporter aux fiches conseil digestif).



Conseils associés :

Penser à proposer systématiquement dans tous les cas, une cure de **Magnésium** (décontractant et relaxant musculaire) :

- 200 mg de Magnésium élément 2 fois par jour matin et soir, proposez des sels bien assimilables, des sels organiques solubles de magnésium (citrate, gluconate...) ou glycinate, bisglycinate, mieux assimilés et mieux tolérés au point de vue digestif.
- On peut privilégier les formes solubles à boire dans de l'eau tout au long de la journée, faire une cure 1 mois minimum.
- Un bain chaud ou l'application de compresses chaudes, d'une bouillote chaude, favorisent la décontraction musculaire et peuvent aider à soulager la douleur.



Rappels

Explications : propriétés de la synergie

HE **Gaulthérie couchée** (*Gaultheria procumbens*) famille Ericaceae-feuilles

- anti-inflammatoire
- Antispasmodique.
- Antitussive.

Contre-indication :

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans et chez la femme enceinte.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.
- Contre-indication avec les AVK (salicylate de méthyle).





HE Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) famille Abietaceae-aiguilles-jeunes rameaux-cônes

- Antiseptique des voies respiratoires hautes et basses.
- Décongestionnant des voies respiratoires hautes et basses.
- Expectorante.
- Antibactérienne.
- Antifongique.
- Tonique générale.

Contre-indication :

- Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Utilisable chez l'enfant avec précautions.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

HE Lavande vraie ou officinale (*Lavandula angustifolia*) famille Lamiaceae-sommités fleuris

- Anxiolytique
- antispasmodique puissante
- myorelaxante
- Antalgique
- Antibactérienne

Contre-indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits.



HE **Eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*) famille Myrtaceae-feuilles

- anti-inflammatoire puissant
- antalgique
- antispasmodique

contre-indication :

Déconseillée pendant la grossesse et chez l'enfant.

HV **Calophylle**, (*Calophyllum inophyllum L.*) : anti-inflammatoire

Macérat huileux **Arnica**, (*Arnica montana L.*) : anti-inflammatoire

On peut associer HV Calophylle et Arnica pour moitié-moitié.



Reine des prés (*Filipendula ulmaria* (L.)) :

- anti-inflammatoire naturel par la présence de dérivés salicylés
- antirhumatismale
- antalgique
- décontracturante musculaire
- -diurétique uricosurique, active dans la goutte

Contre-indication :

Association avec anti-coagulants

Allergie aux salicylés





Valérianе (*Valeriana officinalis L.*) :

- inducteur de sommeil
- anxiolytique
- sédatif

Les faibles doses de 100 mg sont anxiolytiques, les dose de 400 mg d'extrait sec ont un effet somnifère et sédatif, on réserve la pris à la fin de journée, afin de faciliter le sommeil en synergie avec la reine des prés.

Ne pas prendre dans la journée, risque de somnolence (conduite véhicule et machines)

Contre-indication :

Très rares cas d'hépatotoxicité



Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) :

- vulnéraire, appelée « herbe aux charpentiers »
- anti-inflammatoire
- cholérétique,
- hémostatique,
- anxiolytique.

