

## Dossier Médical : attention au dos !!

### Sport et lombalgies : tout est affaire de dosage

La région lombaire participe énormément à l'effort sportif. Entre tronc et membres, elle encaisse un maximum de pressions et subit des déformations importantes pendant l'effort. Elle est par nature plus rigide que la zone dorsale et doit être spécifiquement préparée. Sa puissante musculature, sa relation synergique ou non avec la sangle abdominale en font un élément essentiel de la statique et de la dynamique du dos.

Certains exercices peuvent soulager les douleurs dorsales ou les aggraver. Il convient donc d'être prudent dans le choix de votre activité sportive et dans sa pratique.

#### Quelles sont les causes habituelles des traumatismes lombaires ?

- Les tensions sur la musculature et les tendons ;
- Les asymétries de mise en fonction des différents muscles ;
- La violence de certains gestes qui sont des éléments déstabilisants et potentiellement traumatisants.

Attention à une inégalité de longueur des membres inférieurs. Le sport peut la révéler par des douleurs lombaires.

L'hyperlordose cambrure exagérée de la région lombaire doit rendre prudent. Attention aussi aux maladies de croissance, aux anomalies rachidiennes : spondylolisthésis notamment.



#### Ce qu'il faut éviter

- Négliger ou raccourcir l'échauffement, quelle que soit la saison. L'insuffisance de l'échauffement est dommageable, là comme ailleurs. Elle peut faciliter le claquage lombaire, qui est une urgence médicale ;
- Continuer un effort lorsque l'on commence à ressentir une douleur lombaire. Attention également aux douleurs sciatiques, qui imposent l'arrêt immédiat de l'activité physique ;
- S'obstiner à pratiquer un sport malgré la répétition d'incidents.

#### Ce qu'il faut faire

- Alternier les entraînements intensifs et les séances plus légères ;
- Privilégier l'échauffement. Multiplier les exercices lombaires à raison d'une dizaine de mouvements au maximum pour chacun :
  - Rotation pelvienne ;
  - Flexion du tronc ;

- Musculation et étirement du dos ;
  - Rotation et extension de la hanche ;
  - Elévation de la jambe ;
  - Ne pas oublier les abdominaux, qu'il faut entretenir et renforcer.
- 
- Mettre son dos au repos pendant au moins 48 heures après un effort violent. Le muscle a besoin de temps pour reconstituer ses réserves énergétiques de glycogène ;
  - Pour cela, sollicitez des segments non concernés habituellement ;
  - Alternner des exercices doux, des étirements, avec de la natation, du vélo.

Le conseil d'un médecin du sport est très recommandé. Pour les sportifs de haut niveau, cela va de soi. Pour l'amateur, un bilan ostéo-musculaire doit être pratiqué, surtout lors de la reprise d'un sport.