

LOMBALGIE CHRONIQUE EN SOINS LIBÉRAL

La lombalgie chronique ,si fréquente, est d'abord et avant tout un problème d'équilibre musculaire:

- dans l'expression de la douleur : le « blocage » lombaire comme les contractures éventuelles du membre inférieur associées sont liées à un tonus anormalement élevé des muscles.
- dans les moyens mis en oeuvre la soigner : lever les contractures résiduelles et créer un nouvel équilibre musculaire protecteur pour le rachis est le garant d'une amélioration durable.

La soigner implique l'étroite collaboration du médecin, du kinésithérapeute et du patient:

- **Le médecin:** il lui incombe la charge de la précision du diagnostic clinique et éventuellement para-clinique. Il doit éliminer toute pathologie grave (tumeur, hernie paralysante ...) et poser un diagnostic étiologique. Il doit ensuite trouver un traitement antalgique efficace permettant au patient de bouger à nouveau.
- **Le kinésithérapeute a un rôle central :** quelle que soit la technique qu'il utilise, il a pour objectifs d'aider à l'antalgie en décontractant les muscles douloureux (massage et étirements) et de renforcer la musculature protectrice du rachis, seul moyen à terme de soulager durablement.

→ La kinésithérapie s'est réinventée ces dernières années notamment dans la prise en charge de la lombalgie chronique. L'image du kiné poseur d'électrode est dépassée et a laissé place à un professionnel expert du mouvement.

L'intervention du kinésithérapeute s'inscrit dans un modèle EBP (pratique basée sur les preuves) et prend en considération les spécificités du patient ainsi que les facteurs bio psycho sociaux. La compréhension de la douleur chronique et l'identification des facteurs à risque de chronicisation permettent une meilleure prise en charge du patient lombalgique.

Le bilan kinésithérapique est une étape essentielle dans la prise en charge et permet de mettre en place une rééducation « patient centrée ». Comment refaire bouger un rachis lombaire douloureux ? quels exercices proposer ? dans quels objectifs ? le rôle du kinésithérapeute est de répondre au mieux à ces problématiques qui diffèrent en fonction de chaque patient.

Dans tous les cas, la rééducation accorde une place incontournable au mouvement et aura pour objectif d'autonomiser le patient et de le rendre acteur de sa guérison ou du moins de son amélioration. Le rôle du kinésithérapeute est donc de soulager dans un premier temps, de rassurer, d'éduquer, parfois de dédramatiser, et enfin de donner les clés au patient afin de mieux gérer sa lombalgie.

- **Le patient enfin :** son implication dans le traitement est indispensable. Il va apprendre auprès de son kinésithérapeute les exercices d'entretien indispensables pour éviter ou du moins limiter les récives. Lui seul peut se guérir !