

Sténose spinale lombaire



Qu'est-ce que la sténose spinale lombaire?

La sténose spinale lombaire est un rétrécissement du canal rachidien dans le bas du dos. Ce rétrécissement comprime les nerfs qui passent dans le bas du dos jusqu'aux jambes.

La sténose spinale lombaire peut causer :

- une douleur dans le bas du dos, dans une jambe ou dans les deux jambes, et parfois jusqu'au pied;
- une diminution de la force musculaire dans la partie du corps qui est douloureuse;
- la boiterie (façon anormale de marcher) et la diminution de la tolérance à rester en position debout.





Qu'est-ce que la sténose spinale lombaire? (suite)

La sténose spinale peut être causée par :

- l'arthrose
- une hernie discale
- un glissement de vertèbre
- une scoliose
- un traumatisme

Les éléments qui causent la douleur sont :

- rester en position debout
- passer de la position assise à la position debout
- marcher

La douleur augmente avec la durée de l'exercice ou le temps passé en position debout.

Les personnes qui ont une sténose spinale peuvent soulager la douleur en s'asseyant ou en se penchant vers l'avant. En général, ces personnes sont capables de faire leur épicerie en s'appuyant sur le panier, en position penchée vers l'avant.

Il est plus facile de monter les escaliers que de les descendre quand on a une sténose spinale. Cela s'explique par la position de la colonne vertébrale lors du mouvement.

Une grande proportion des gens ayant une sténose spinale n'ont pas de symptôme.



Qu'est-ce que la sténose spinale lombaire? (suite)

Une compression pendant une longue période de temps peut causer des dommages qui durent pour toujours. S'il y a des signes et symptômes critiques (drapeaux rouges) comme une perte de sensibilité dans la zone de peau autour de l'anus ou la difficulté à retenir l'urine ou les selles, une chirurgie peut être faite. Cette chirurgie sert à décompresser et à fusionner les vertèbres.

La sténose spinale est un problème qui arrive souvent. Une proportion de 23 % de la population a une sténose spinale modérée et 7 % a une sténose spinale sévère. Ces statistiques augmentent avec l'âge. Le diabète augmente les risques d'avoir une sténose spinale.

Comment gérer la douleur?

La personne qui a une sténose spinale doit rester active tout en prenant des pauses assises lorsque c'est nécessaire pour réduire la douleur. Un accessoire pour aider à marcher peut être très utile.

- Faire de l'exercice physique.
Vélo stationnaire, exercices pour augmenter la souplesse des jambes et de du bas du dos.
- Continuer à marcher mais en prenant des pauses lorsque c'est nécessaire pour ne pas avoir de douleur. Un déambulateur peut être utile pour pouvoir s'asseoir dessus au besoin.



Comment gérer la douleur? (suite)

- Masser la partie du corps qui est douloureuse.
- Renforcer les muscles stabilisateurs (muscles du tronc).
- Faire des exercices de respiration abdominale
<https://www.denisfortier.ca/post/comment-respiration-attenuée-fatigue-et-diminue-tensions-musculaires>
- Respirelax : application sur téléphone intelligent
- Porter un corset peut aider à réduire la douleur pendant un certain temps. Il ne faut pas le porter constamment, car il peut rendre les muscles stabilisateurs plus faibles.



Ressources

- Douleur au dos : vous avez peut-être une sténose spinale.
Conseils et exercices
<https://www.denisfortier.ca/post/douleur-au-dos-vous-avez-peut-etre-une-stenose-spinale-conseils-et-exercices>
- Sténose spinale
<https://santesaglac.gouv.qc.ca/medias/2023/03/Stenose-spinale.pdf>

