

**Traitement non
pharmacologique
d'un des maux de la
grossesse :
Les lombalgies**

Introduction

« Enceinte, c'est normal d'avoir mal au dos »

Non ! Car ce n'est pas tenir compte des modifications physiologiques, psychologiques de la grossesse. Souvent bien vécues **mais parfois mal vécues.**

Épidémiologie

Fréquence : 42-61% 

Début : 18e semaine, puis augmentation de la fréquence
Max : 5-7e mois

Pb économique : 1/5 en AT, 7 semaines en moyenne

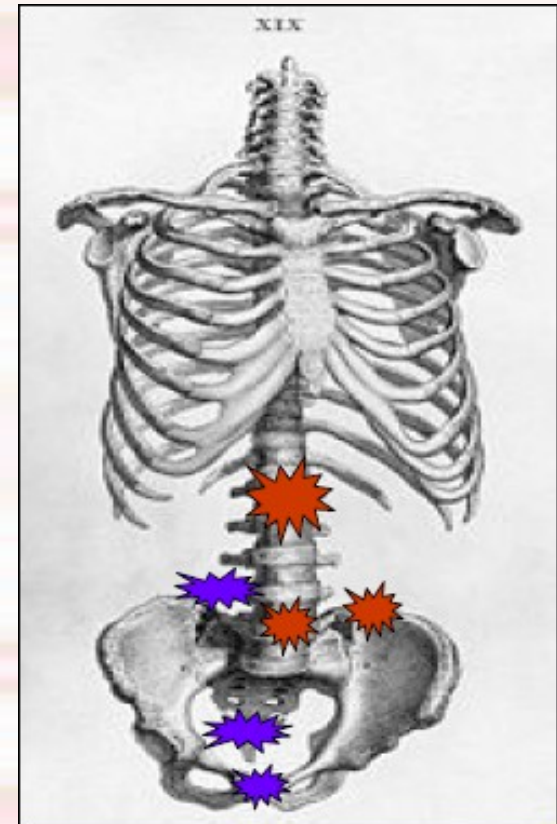
1/3 des troubles du sommeil   

F de risque : - ATCD de lombalgies
- femme jeune
- multipares
- Ethnies
- Prise de poids...



Localisations préférentielles

Il y a les douleurs pelviennes postérieures concernent l'articulation sacro-iliaque. Les lombalgies quant à elles, ne touchent que les dernières vertèbres lombaires : L3, L4, L5.



Localisations les plus fréquentes



Localisations les plus algiques

Étiologies

- **La contrainte bio-mécanique :**

Relâchement ligamentaire précoce : relaxine, pic à 12 SA.

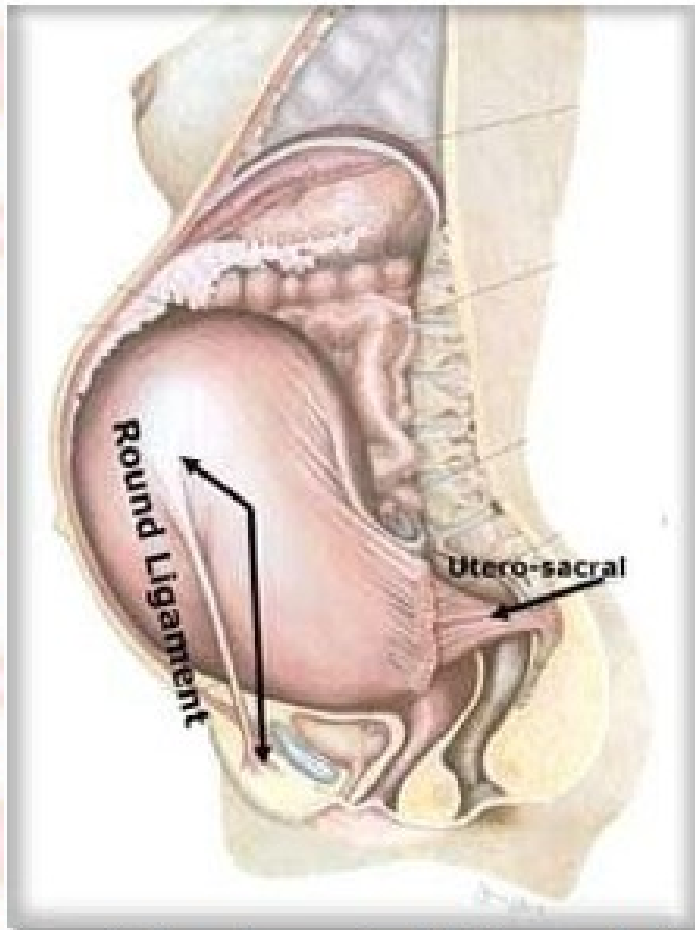
Distension de la paroi abdominale : affaiblissement de la ceinture musculaire abdo.

Déplacement du centre de gravité vers l'avant : compensé par les muscles extenseurs spinaux, c'est-à-dire, pas d'accentuation de la lordose.

- **Facteurs bio-psychologiques :**

la gestion des stimuli nociceptifs est influencée par des facteurs psychologiques

La relaxine ne relaxe pas ... elle « hyperlaxe » ! (jeu de mot, juste pour le plaisir, ce verbe n'existe pas)



Les principaux ligaments de l'utérus en fin de grossesse



Les principaux ligaments du bassin féminin

Facteurs bio-psychologiques

Etats favorables au déclenchement et à pérennisation :

Asthénie

Anxiété

Stress

Mélancolie

Depression

Troubles du sommeil

Thérapeutique : traitement médicamenteux

ANTALGIQUES +++

Palier 1 : - Paracétamol: +++ jusqu 'à 4 grs/jr.
- Néfopam (Acupan®): pas de données publiées

Palier 2 : - Codéine
- Tramadol : pas de données publiées

Palier 3 : - Morphine >> utiliser avec prudence
Pas d'effet tératogène mais expose à Sd de sevrage.



Constipation



Thérapeutique : traitement médicamenteux

Ains : AFSSAPS : CI formelle à partir 6e mois

Risque : Insuffisance rénale aiguë foetale

Fermeture prématurée du canal artériel

Hypertension artérielle pulmonaire

Pas dose dépendant ! Un seul jour de traitement suffit.

Corticoïdes : Prednisolone ++ (solupred)

Corticoïde de choix: demi vie courte et faible passage transplacentaire.

Risque de majorer une intolérance au glucose !

Prudence chez les femme présentant une pré éclampsie !

Thérapeutique alternative

- Éducation : garder une activité régulière, aérobic, sans répercussion foetale, placentaire (Larsson 2005). American College of Obstetrics and Gynecology (1995) : 3 fois par semaine (irréaliste)
- Cours de préparation à la naissance
- Homéopathie
- Acupuncture
- Kinésithérapie (associée à des exercices de relaxation)
- Balnéothérapie
- Manipulation vertébrale : ostéopathie
- Arrêt de travail (insuffisant utilité d'autres actions)

Séances de préparation à la naissance

Conseils d'usage sur la protection lombaire, dont certains portant sur l'ergonomie de la vie quotidienne

Exercices visant à réduire la lordose lombaire, à étirer la colonne vertébrale, lorsque la douleur aiguë est contrôlée.

Postures Assises





Mauvais



Bon

Posture allongé sur le dos





**Avec une
chaise**

**Avec un
ballon**





SE PENCHER



Mauvais



Bon

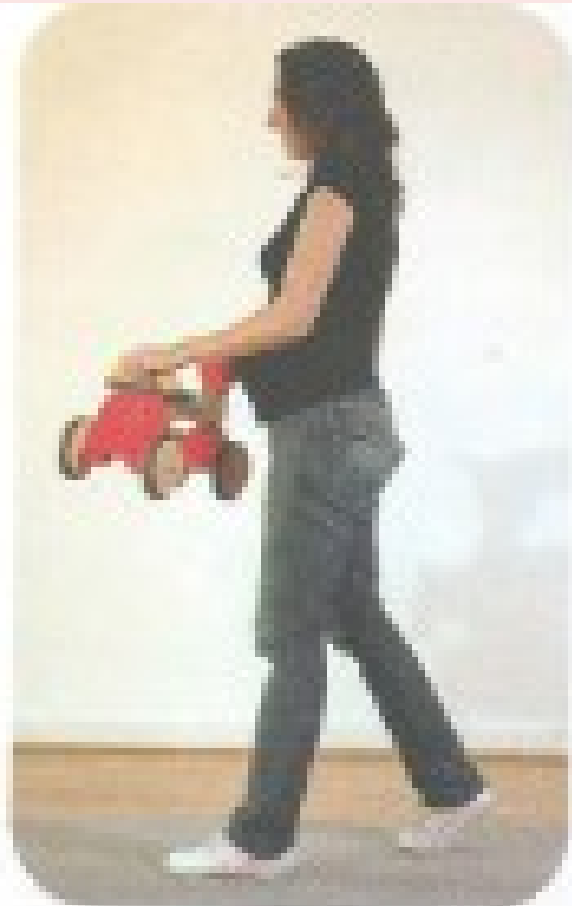


SE RELEVER



Mauvais

Bon



Se pencher



Mauvais

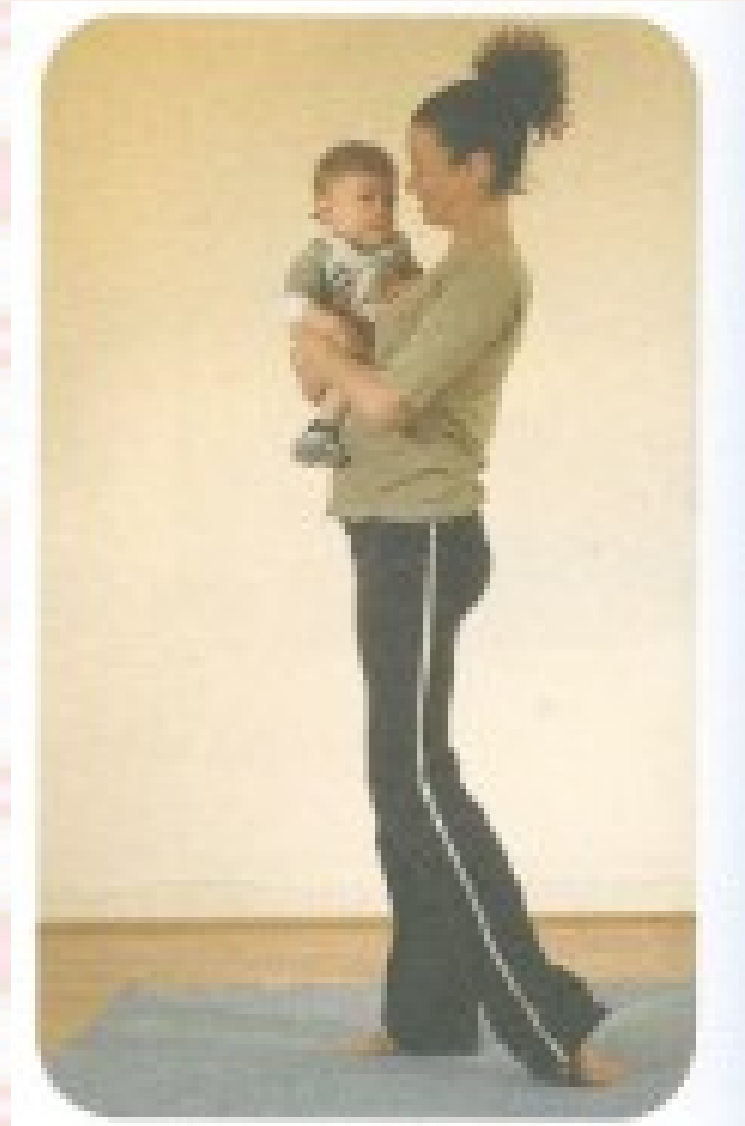


Bon

Se relever



Bon





Mauvais



Bon

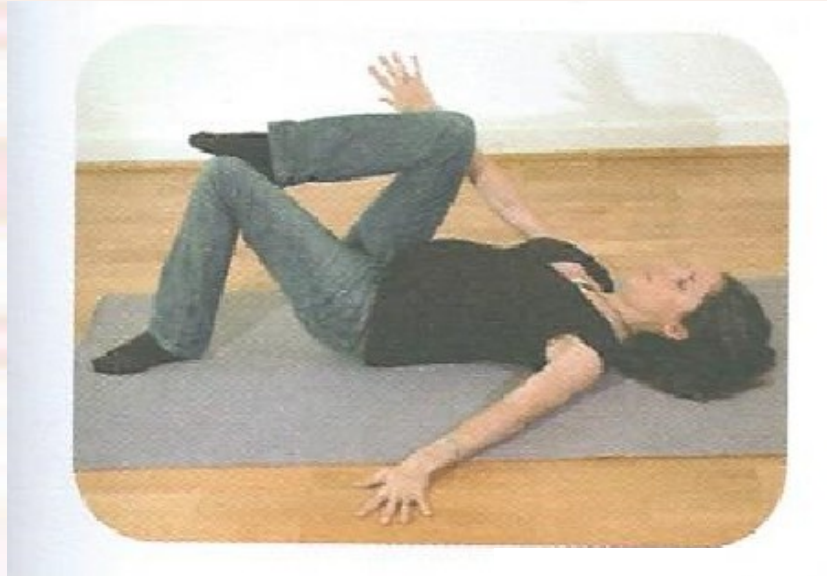


Pour la descente, évitez de partir le buste en arrière



Restez bien d'aplomb

Se retourner dans son lit



Se relever du lit à partir de la position sur le côté



Mauvaise cambrure





avec une chaise



avec un ballon



le ballon dans le dos

S'étirer





Pendant la Grossesse :

- avec douleurs sacro iliaques (bas du dos),
- problème circulatoire
- hyper-mobilités de la symphyse pubienne
- douleurs ligamentaires (syndrome de Lacomme)
- sensation de pesanteur
- envie d'uriner fréquente
- incontinence urinaire
- contractilité utérine

En suites de couches

- douleurs du rachis (nuque, haut du dos, reins)
- douleurs sacro iliaques (bas du dos)
- douleurs au niveau de la symphyse pubienne
- sensation de pesanteur
- incontinence urinaire
- en cas de césarienne pour soulager la tension de la cicatrice



Homéopathie

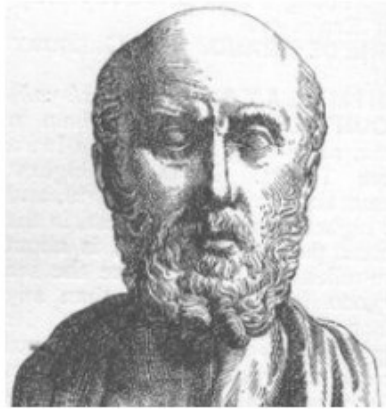


Figure 7 : Hippocrate 460av JC – 370av JC(31)



Figure 8 : Christian Friedrich Samuel Hahnemann 1755-1843 (32)



2. Principes de l'homéopathie (35)

L'homéopathie est basée sur trois postulats :

- principe de similitude
- principe de la dose infinitésimale
- principe de la globalité

II.A. Principe de similitude [20]

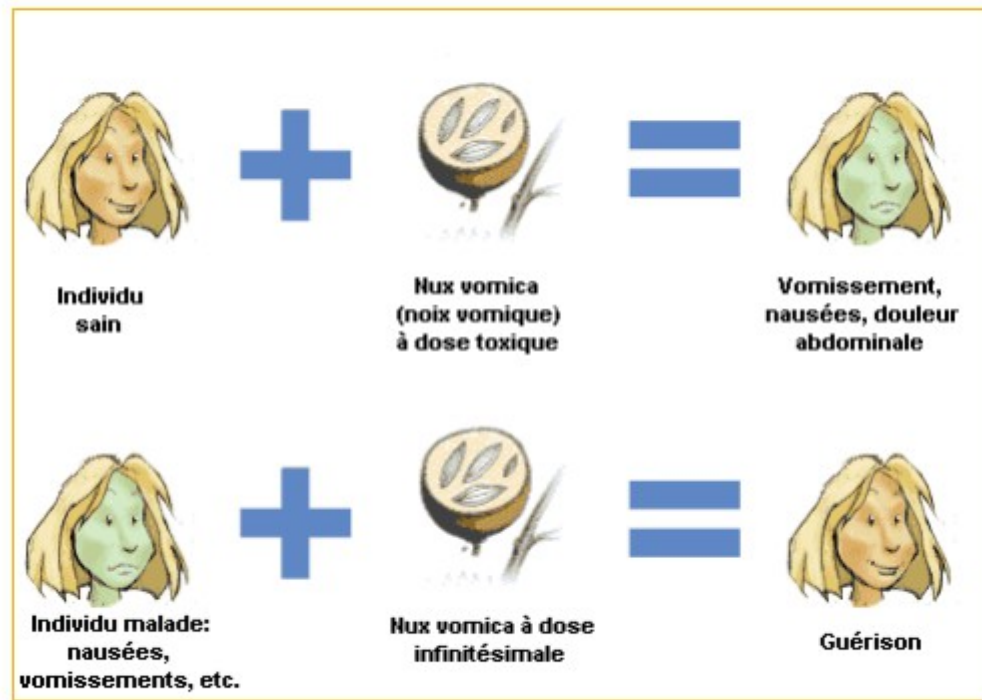


Figure 2. Principe de similitude appliqué à Nux vomica

Pourquoi l'homéopathie ?

- La grossesse s'accompagne souvent de douleurs articulaires et ligamentaires que l'on explique par l'imprégnation hormonale, responsable d'une hyperlaxité ligamentaire. S'y ajoutent des modifications de la statique vertébrale avec une antéversion du bassin et des contraintes mécaniques dues au surpoids. Ces douleurs sont d'un diagnostic difficile avec une cause anatomo-pathologique difficilement retrouvée.
- Ces douleurs touchent 21 à 45 % des femmes selon les études. Ces pathologies sont souvent bénignes et fréquemment considérées comme normales. Elles sont souvent difficiles à traiter de manière classique car les contre-indications thérapeutiques sont nombreuses pendant la grossesse.
- L'homéopathie permet sans aucun risque pour le fœtus de traiter ces troubles articulaires et ligamentaires.

L'apport de l'homéopathie

- La matière médicale offre une palette de médicaments très utiles pour le traitement de ces désagréments rencontrés pendant la grossesse et qui ne doivent pas être négligés.
- Ces médicaments pourront être utilisés au long cours jusqu'à la sédation des douleurs qui peut survenir durant le post-partum ou être utilisés ponctuellement.
- Ces médicaments agissent tant sur la douleur que sur l'inflammation des tissus.

Nos conseils

- Il convient de rappeler à la patiente de surveiller son poids et à l'aide par exemple d'un kinésithérapeute de lui apprendre les gestes d'économie lombaire.
- Ces médicaments peuvent être utilisés en complément des traitements tels que la kinésithérapie ou l'ostéopathie douce.
- La pratique d'étirements quotidiens est conseillée.

Lombalgies

La boîte à outils

Arnica montana 9 CH, de 5 granules toutes les heures en aigu à 5 granules 3 fois par jour.

- Douleur musculaire, courbatures
- Suite d'un effort anormal ou d'un traumatisme
- Difficultés d'endormissement (sensation de lit trop dur)

Kalium carbonicum 9 CH, de 5 granules toutes les heures en aigu à 5 granules 3 fois par jour.

- Douleur lombaire
- Sensation de faiblesse des genoux
- Fatigue
- Souvent pendant la grossesse

Nux vomica 9 CH, de 5 granules toutes les heures en aigu à 5 granules 3 fois par jour.

- Douleur lombaire basse chez un sédentaire
- Sensibilité des psoas à la palpation
- Douleur en se retournant dans le lit
- Troubles digestifs spasmodiques, colites en particulier chez une personne hyperactive et irritable

Rhus toxicodendron 9 CH, de 5 granules toutes les heures en aigu à 5 granules 3 fois par jour.

- Raideur lombaire au réveil ou après être resté immobile
- La douleur au démarrage
- Amélioration à la chaleur et au mouvement
- Alternance possible avec de l'herpès

Radium bromatum 9 CH, de 5 granules toutes les heures en aigu à 5 granules 3 fois par jour.

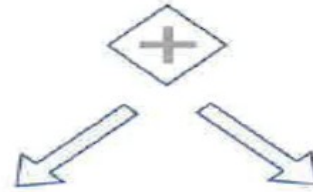
- Douleur lombaire
- Fatigue+++
- Améliorée par un bain chaud

Ruta graveolens 5 CH, de 5 granules toutes les heures en aigu à 5 granules 3 fois par jour.

- Douleur punctiforme paravertébrale ou sacro-coxygienne
- Douleur au mouvement

Lombalgies

Arnica montana 9 CH
5 granules 3 fois/jour



Si ankylose au réveil
Rhus tox. 9 CH
5 granules 3 fois/jour

Si amélioration par un bain chaud,
fatigue générale
Radium bromatum 9 CH
5 granules 3 fois/jour

Si douleur très localisée
(paravertébrale, sacrum)
Ruta 5 CH
5 granules 3 fois/jour

Si femme enceinte:
Kalium carb. 9 CH
5 granules 3 fois/jour

Si sensibilité du psoas
(douleur pour se retourner dans le lit)
Nux vomica 9 CH
5 granules 3 fois/jour

Douleurs pelviennes de la grossesse

La boîte à outils

Ammonium muriaticum 9 CH, 5 granules 3 fois par jour.

- Douleur lombo-sacrée avec sensibilité de l'articulation sacro-iliaque.
- Aggravation en position assise et amélioration en marchant ou en position couchée.

Bellis perennis 5 CH, 5 granules 3 fois par jour.

- Courbature générale, meurtrissure.
- Sensation de dysjonction de la ceinture pelvienne.
- Sensibilité des adducteurs.

Bryonia alba 9 CH, 5 granules 3 fois par jour.

- Inflammation d'allure progressive.
- Douleur au moindre mouvement et améliorée par l'immobilisation.

Nux vomica 9 CH, 5 granules 3 fois par jour.

- Lombalgie musculaire.
- Douleur fessière.
- Contractures des psoas.

Murex purpurea 9 CH, 5 granules 3 fois par jour.

- Douleur de la symphyse pubienne.
- Douleur fessière spasmodique.
- Ces douleurs sont typiques du syndrome de Lacomme.
- Associer à ***Platina 15 CH*** (douleurs spasmodiques).

Kalium carbonicum 9 CH, 5 granules 3 fois par jour.

- Douleurs lombaires améliorées posée sur un plan dur.
- Sensation de faiblesse des genoux.

Rhus toxicodendron 9 CH, 5 granules 3 fois par jour.

- Contractures, raideur, ankylose.
- Douleurs de dérouillage et ensuite amélioration de la douleur au mouvement.
- Aggravation par l'immobilité.

Ruta graveolens 5 CH, 5 granules 3 fois par jour.

- Douleurs tendineuses, tendinites.
- Amélioration par la chaleur locale.

Douleurs pelviennes de la grossesse

Douleurs sans localisation précise

Bryonia alba 9 CH
5 granules 3 fois par jour
Douleur améliorée au repos
et aggravée au mouvement

Rhus toxicodendron 9 CH
5 granules 3 fois par jour
Douleur aggravée au repos
et améliorée au mouvement

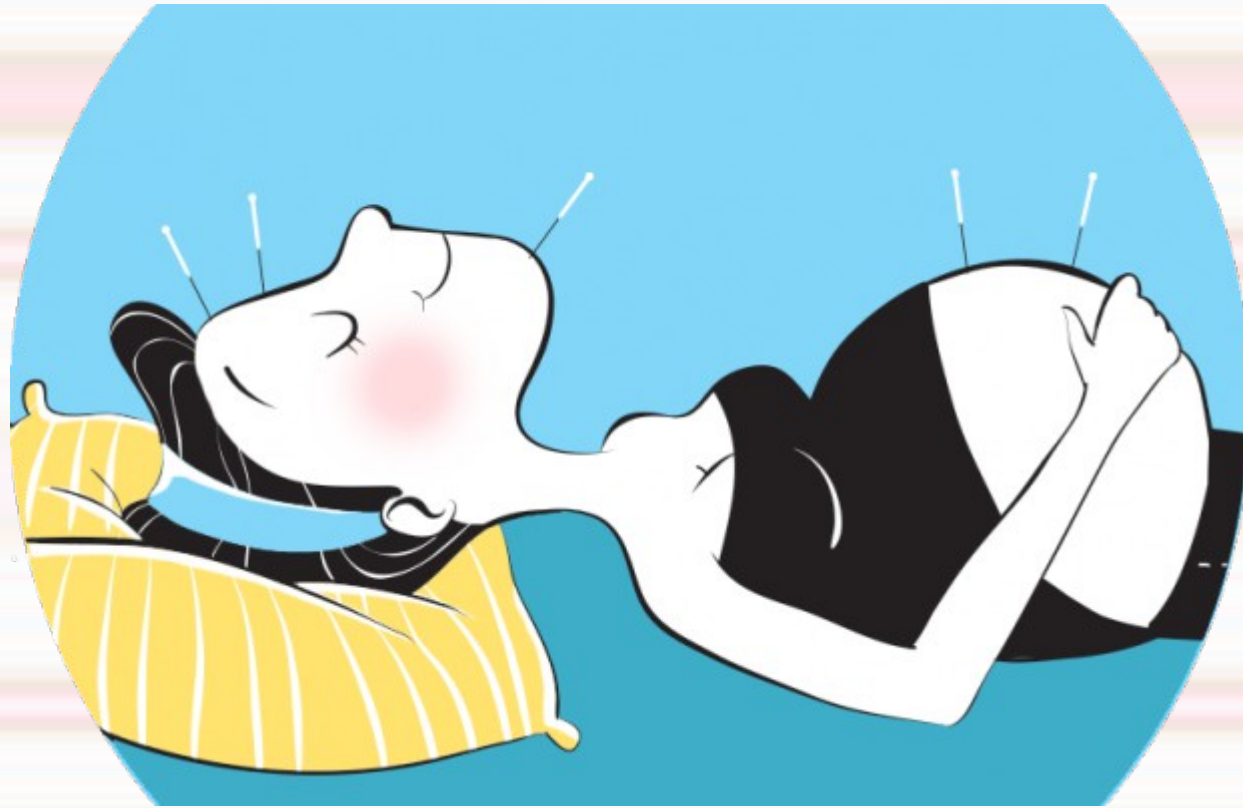
Syndrome de Lacomme

Douleurs tendineuses

Murex purpurea 9 CH
Platina 15 CH
5 granules de chaque
3 fois par jour

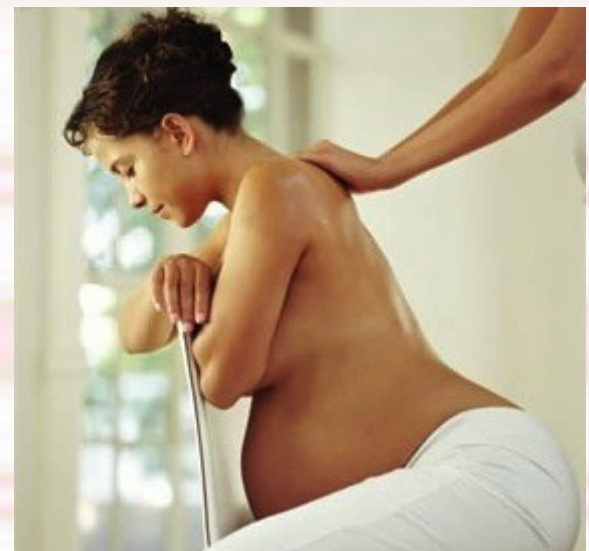
Ruta graveolens 5 CH
5 granules 3 fois par jour

Acupuncture





Kinésithérapie



Balnéothérapie





Ostéopathie

Conclusion

Thérapeutique Alternative VS Médecine classique !



Certaines études montrent que grâce aux médecines alternatives, on remarque une diminution de l'E.N dans 63% des cas.

Les méthodes éducatives améliorent les chances de rendre les traitements plus efficace, aussi pour 9 mois sans douleur retenons 9 Conseils.

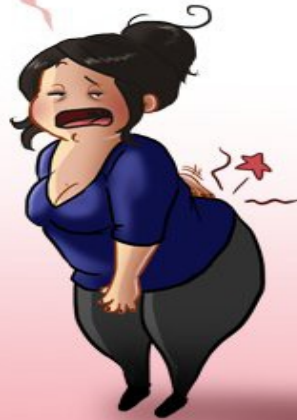
Le dos de la femme en- ceinte, 9 conseils :

- 1- Faire des exercices de respiration et d'étirement.
- 2- Dormir sur un matelas ferme de préférence sur le côté gauche.
- 3- Ne pas porter de charge lourde.
- 4- Apprendre à se baisser en gardant le dos bien droit.
- 5- Éviter les positions debout et assise prolongés, penser à bien s'asseoir.
- 6- Prendre conscience de la bascule du bassin pour atténuer la cambrure lombaire excessive.
- 7- Éviter les exercices traumatisants et les sports de contact ou à risque de chutes et de chocs sur le ventre.
- 8- Éviter de prendre trop de poids.
- 9- Éviter de porter des chaussures à talons trop hauts.





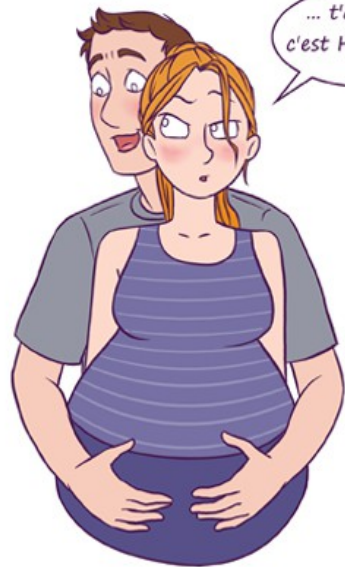
ΑΙΕΥΗ!





Hooo c'est drôle,
je peux plus faire le tour de toi
avec mes bras !

... t'as raison
c'est HILARANT.



Celine





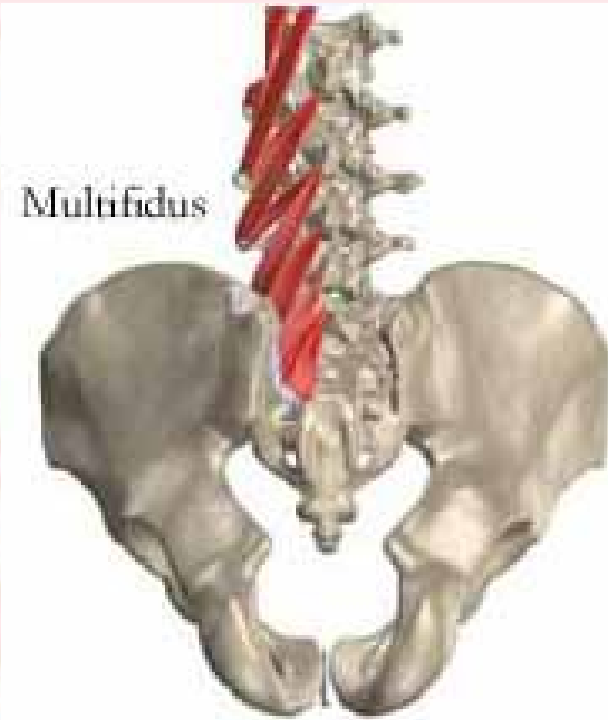
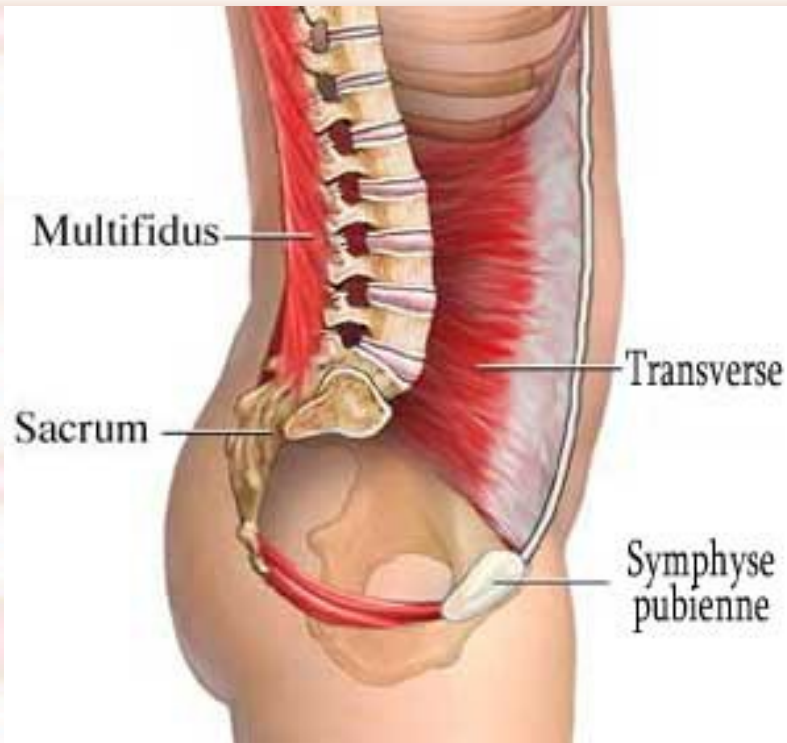
Bibliographies

- ◆ 1-Thérapeutique homéopathique Schéma & Protocoles en gynécologie obstétrique Christelle CHARVET, Antoine DEMONCEAUX, Fabienne DONNER
- ◆ 2-Thérapeutique homéopathique Schéma & Protocoles Jacques BOULET, Antoine DEMONCEAUX, Fabienne DONNER, Yves LEVEQUE
- ◆ 3-Trouver sa position d'accouchement Dr Bernadette de GASQUET
- ◆ 4-Bien-être en maternité Dr Bernadette de GASQUET
- ◆ 5-Mal de dos et grossesse publication du Dr.Charley Cohen
- ◆ 6-G.Fritz Lombalgie et grossesse. Le point de vue de l'obstétricien 2ème Congès National de la SOFMMOO
- ◆ Maryse Batonat. Petits maux de la grossesse : étude de la lombalgie. Gynecology and obstetrics. 2010
- ◆ Traitements non médicamenteux de la lombalgie, Dr. Jean REGELE (Février 2012)

Chez le lombalgique

- Faiblesse des extenseurs (-40%, altération du Multifidus)
- Peu ou pas d'abdominaux (10% à 20%)
- Diminution de la force du transverse

Le Multifidus est parmi les muscles spinaux le plus large et le plus médian. Il s'insère sur l'apophyse épineuse de chaque vertèbre lombaire pour aller s'ancrer plus bas sur les processus mamillaires, sur la crête iliaque et sur le sacrum. Ainsi le Multifidus contrôle l'extension du rachis lombaire dans la rotation du tronc et s'oppose aux mouvements de flexion produit par les muscles abdominaux. Il est essentiel pour la stabilité du rachis lombaire et le contrôle de sa mobilité



La lombalgie est principalement causée par les muscles extenseurs de la colonne vertébrale, en particulier le multifidus. Des exercices ciblés sur ce muscle peuvent la soulager. Reculer le centre de gravité en arrière des têtes fémorales en renforçant les muscles spinaux et dorsaux suffit à faire disparaître les contractions musculaires et les douleurs de la lombalgie. Des exercices de renforcement des spinaux pour recréer la lordose lombaire et d'étirement des ischio-jambiers pour faciliter la flexion de la hanche aident à la disparition de la lombalgie de manière plus efficace et durable qu'une ceinture lombaire.

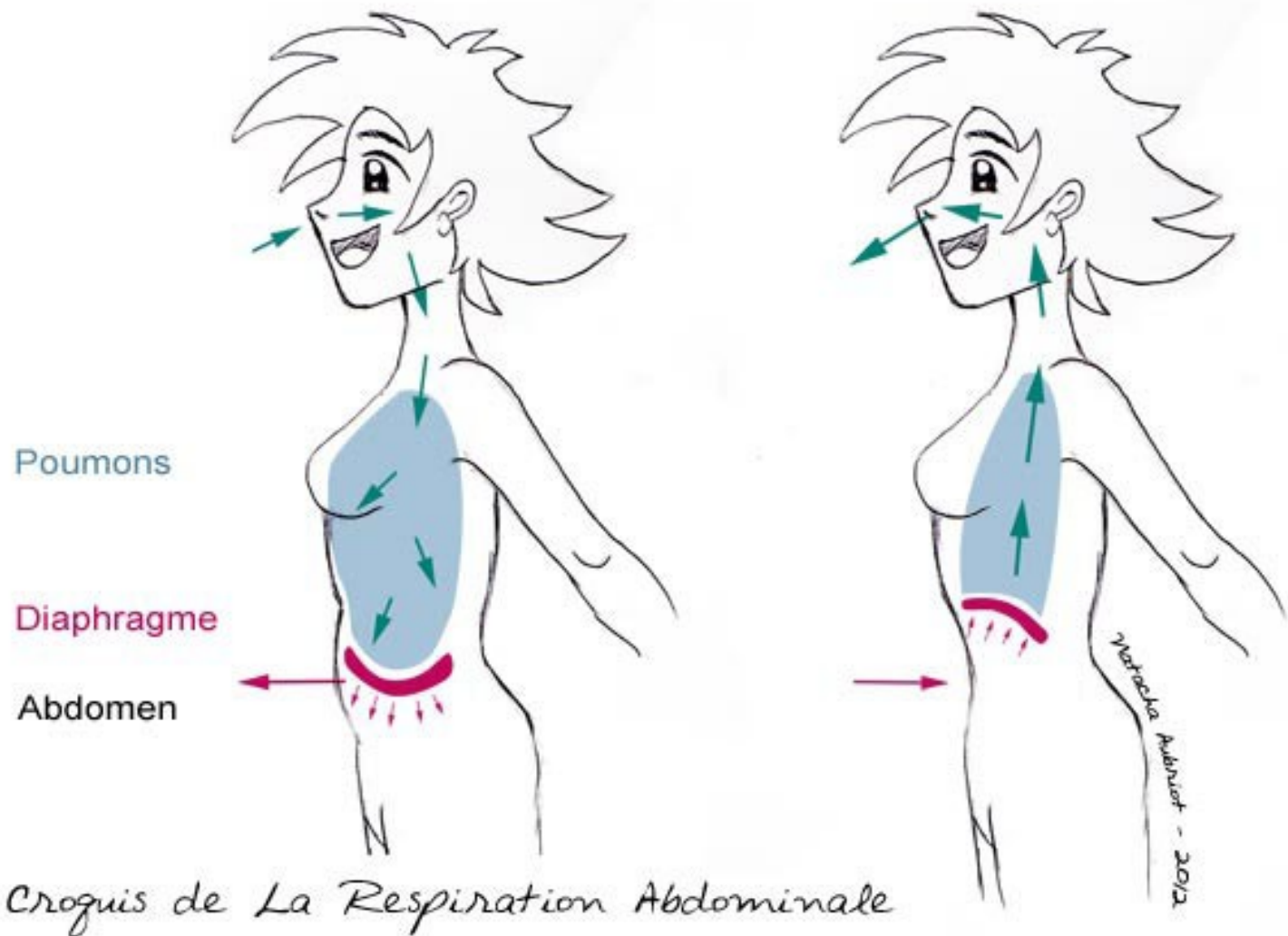
Annexes

◆ Respiration abdominale

C'est la respiration naturelle, idéale et de détente. Les bébés respirent naturellement par le ventre. Elle fait intervenir un muscle important, le diaphragme. C'est un des muscles les plus puissants du corps.

Pendant la phase de l'inspiration, le diaphragme se contracte et le sommet de sa courbe descend. Le volume de la cage thoracique augmente par le bas. Ce mouvement crée une dépression, qui provoque l'entrée de l'air dans les poumons. Un appui est exercé sur l'abdomen, qui se gonfle.

Pendant la phase d'expiration, le diaphragme se détend, sa courbe remonte sous l'effet de l'élasticité des poumons et de l'action des muscles du ventre. Le thorax se réduit de volume et expulse l'air des poumons. L'abdomen reprend sa forme initiale.



Croquis de La Respiration Abdominale

Marcela Pulhust - 2012

Annexes

► Exercices de musculation fine ou statique

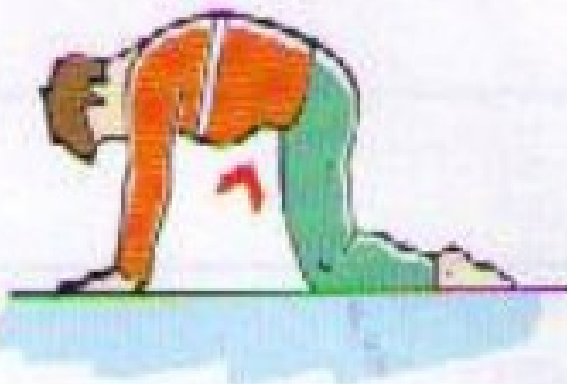
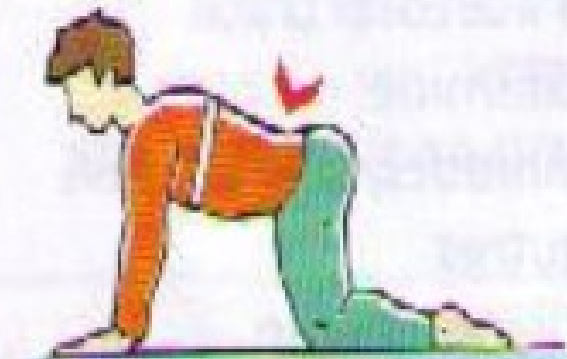
Dos creux Dos rond



L'exercice Dos creux-Dos rond consiste à alterner lentement, toutes les 5 secondes, et sans a-coup, les 2 positions en dos creux puis en dos rond. Lorsqu'on est en dos creux on laisse tomber la colonne, sans

forcer, le ventre bien relâché en inspirant. Ceci est un mouvement de relaxation et d'extension sans charge sur la colonne. Lorsqu'on passe en dos rond il faut rentrer le ventre en soufflant et en arrondissant la colonne et la nuque. Ceci est un mouvement de flexion sans charge sur la colonne vertébrale.

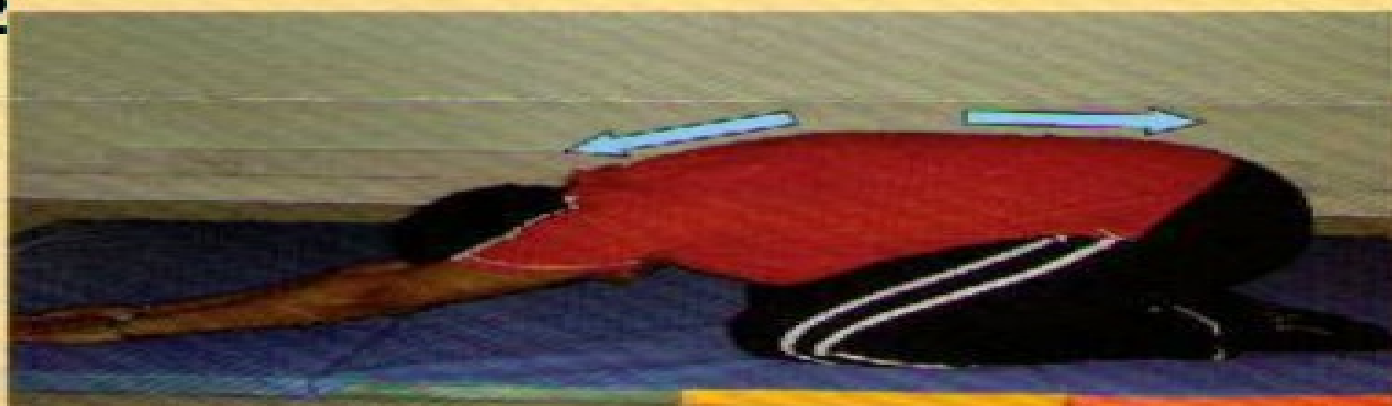
Exercice de mobilisation du bassin



- Mettez-vous à quatre pattes.
- Creusez le dos en faisant "ressortir" les fesses. Restez 10 secondes dans cette position puis faites le dos rond en rentrant le ventre le plus possible. Maintenez cette position environ 10 secondes également. Baisser la tête si vous avez mal au cou.
- Faites cet exercice cinq fois.

Étirement du dos

2



- ✓ Assis, fesses sur les talons (coussin sous les cous-de-pied si nécessaire), mains à plat dans le prolongement des épaules.
- ✓ Glissez les mains sur le sol le plus loin possible en avant en soufflant.
- ✓ Tenez 15 secondes, répétez 5 fois.

Assouplissement du dos



- Mettez-vous à quatre pattes.
- Inspirez profondément puis, en soufflant, faites glisser vos mains vers l'avant aussi loin que possible. Votre poitrine affleure le sol alors que les fesses restent en position haute. Pour revenir à la position initiale, glissez vos mains sur le sol en sens inverse et inspirez.
- Répétez une dizaine de fois cet exercice.

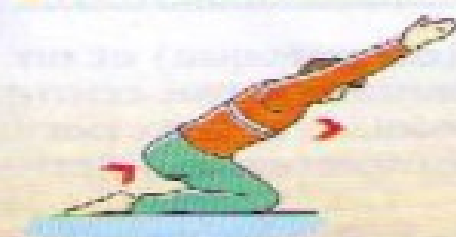
■ **Renforcement des muscles psoas**



- Asseyez-vous sur une chaise, le tronc bien droit contre le dossier, les deux pieds joints.
- Fixez un poids à votre cheville (4 kg ou moins si c'est trop dur).
- Soulevez la cuisse en décollant le pied. Effectuez ces mouvements répétés de flexion de hanche en gardant le genou fléchi à 90° et le buste bien droit.

• Répétez cet exercice une dizaine de fois de chaque côté. Faites 5 séries de 10 exercices par jour de chaque côté. *Remarque : si vous avez des douleurs du genou, essayez de faire le même exercice en plaçant le poids sur la cuisse près du genou.*

■ **Renforcement des muscles lombaires**



- Agenouillez-vous, les fesses posées sur les talons, les bras en chandelier.
- Décollez les fesses de vos talons et portez le buste penché vers l'avant, en gardant le dos bien droit et la tête dans le prolongement du tronc, comme un avion qui décolle.

• Ne regardez pas en avant car, en redressant la tête, vous risquez de déclencher des douleurs du cou. **Si les exercices sont responsables de douleurs, consultez votre médecin.**

Contrainte Bio-mécanique

◆ Musculaire :

Le rôle des muscles intervient dans la stabilité et participent à la protection du joint intervertébral, deux groupes :

Extenseurs

- Cours
Multifidus de L1 à L5
- Long
Spinaux superficiels
Carré des lombes

Fléchisseurs

- Abdominaux
- Psoas

Transverses

(Rotatoire)