



## CENTRE DE LA DOULEUR

# 10 questions sur la hernie lombaire et la douleur aux jambes

Syndrome radiculaire  
lombo-sacré

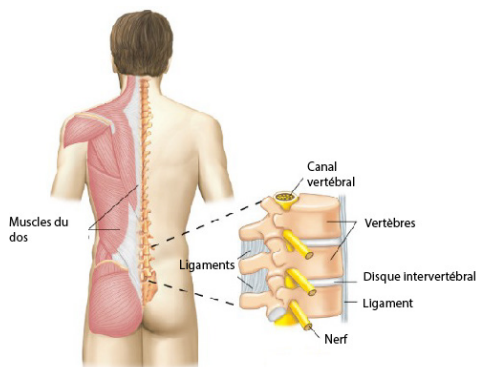


# 1. QU'EST-CE QU'UNE HERNIE?

Notre colonne vertébrale est constituée d'un empilement de vertèbres. Deux vertèbres sont toujours séparées par un disque intervertébral élastique. Ce disque intervertébral agit comme un amortisseur et permet à notre colonne vertébrale de bouger.

La colonne vertébrale protège en outre la moelle épinière et les racines nerveuses qui en partent et qui vont de la région lombaire jusqu'aux jambes.

Une hernie est une « protubérance » d'un disque intervertébral. Dans la région lombaire, elle peut provoquer une inflammation ou comprimer une ou plusieurs racines nerveuses. Cela peut entraîner une douleur rayonnante, des fourmillements, une diminution de la sensibilité et une faiblesse musculaire.



## 2. QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE D'APPARITION D'UNE HERNIE?

Une hernie s'inscrit généralement dans un processus d'usure lent, mais elle peut aussi apparaître soudainement.

Une prédisposition héréditaire, une grande taille, un travail physique pénible (se pencher, soulever, pivoter fréquemment), mais aussi le stress, le tabagisme et le fait de rester longtemps assis sont des facteurs qui jouent un rôle dans l'apparition d'une hernie.

## 3. UNE HERNIE PROVOQUE-T-ELLE TOUJOURS DES DOULEURS?

Non. 20 à 76 % de tous les adultes présentent probablement une hernie lombaire, sans éprouver de symptômes. La douleur rayonnante survient lorsqu'une hernie provoque la réaction inflammatoire d'une racine nerveuse proche.

## 4. LES HERNIES APPARAÎSENT-ELLES UNIQUEMENT DANS LA RÉGION LOMBAIRE?

Non. Une hernie peut apparaître à tout endroit de la colonne vertébrale. Elles surviennent généralement dans la région lombaire, car c'est cette partie de la colonne vertébrale qui est la plus lourdement sollicitée.

## 5. QUELS SONT LES TROUBLES SUSCEPTIBLES DE SE MANIFESTER EN CAS DE HERNIE?

Les symptômes les plus connus sont la douleur dorsale et la douleur qui rayonne dans la cuisse ou la jambe. Cette douleur peut s'accompagner d'une autre sensation (fourmillements, faiblesse), perte de force ou diminution des réflexes. Les étternuements, la toux et la compression peuvent aggraver la douleur. Une douleur aiguë dans une seule jambe, qui suit le trajet du nerf concerné, est typique d'une hernie lombaire. Parfois, une douleur est présente dans le bas de la jambe et le pied, mais est plus faible, voire absente, dans le dos.

## 6. UN EXAMEN D'IMAGERIE EST-IL NÉCESSAIRE EN CAS DE DOULEUR RAYONNANTE?

Non. Si les troubles sont relativement limités et qu'il n'y a pas de signaux d'alarme, il n'est pas nécessaire de procéder à une IRM ou un CT-scan. Un examen complémentaire n'est nécessaire que si vous développez de nombreux troubles, présentez des signaux d'alarme ou envisagez une injection épidurale de corticoïdes ou une opération du dos.

## 7. COMMENT LA DOULEUR DE LA JAMBE EST-ELLE TRAITÉE?

75 % des patients guérissent spontanément en trois mois. Un traitement conservateur, composé d'analgésiques, d'anti-inflammatoires et d'exercice physique, est dès lors privilégié. Vous pouvez suivre des séances de kinésithérapie si la douleur à la jambe n'est pas trop forte ou si elle diminue spontanément. Si, après six à huit semaines de traitement, vous ressentez un effet bénéfique, il est raisonnable de poursuivre celui-ci.

## 8. QUAND PUIS-JE ME FAIRE OPÉRER?

En cas de signaux d'alarme ou de douleur insoutenable, ou si vos troubles n'ont pas diminué suffisamment après six à douze semaines, une opération peut être envisagée.

À court terme, une opération favorise la guérison, tandis que la douleur à la jambe et la force musculaire s'amélioreront plus rapidement.

À long terme, il n'est toutefois pas garanti que vous obtiendrez de meilleurs résultats en subissant une opération plutôt qu'en attendant simplement et en prenant des analgésiques, en suivant des séances de kinésithérapie, etc.

En outre, après une opération, vous pouvez encore ressentir une diminution de votre force musculaire ou un engourdissement. La présence d'une douleur dorsale (uniquement ou principalement) n'est pas une bonne indication pour une opération.

## 9. QUELLES SONT LES PERSPECTIVES EN CAS DE HERNIE?

En général, une hernie guérit de manière spontanée. Néanmoins, de nombreux patients continuent de ressentir des troubles au niveau du dos, dans une mesure variable. La douleur dans la jambe disparaît souvent, mais des troubles sensitifs, une perturbation des réflexes et une perte de force peuvent persister pendant un certain temps, voire à vie, aussi bien après un traitement conservateur par médicaments ou par kinésithérapie qu'après une opération du dos.

### **Injection de corticoïdes**

En cas de forte douleur à la jambe et d'inefficacité des analgésiques, une injection épidurale de corticoïdes peut faire diminuer la douleur plus rapidement. Une telle injection sera efficace au cours des premiers mois après le début des troubles. L'effet analgésique du traitement peut durer jusqu'à trois mois.

## 10. QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALARME EN CAS DE HERNIE?

Les signaux d'alarme les plus fréquents sont : **une perte de force croissante ou soudaine** (steppage, par exemple) et le **syndrome de la queue de cheval**.

En cas de **steppage**, il est impossible de soulever le pied contre la gravité. Le pied pend alors. Le steppage peut s'accompagner d'une forte douleur, mais il est parfois indolore. Il est donc important d'évaluer régulièrement la faiblesse musculaire éventuelle, en testant la position des orteils et du talon.

Le **syndrome de la queue de cheval** est dû à la pression exercée sur plusieurs nerfs ou sur la partie inférieure de la moelle épinière.

Il peut provoquer les troubles suivants :

- douleur dans les deux jambes, avec perte de force générale
- anesthésie en selle (absence de sensations dans la région située entre les organes génitaux externes et l'anus, au niveau de la selle de vélo)
- difficultés à uriner ou à retenir les selles/l'urine
- troubles érectiles

Si vous présentez soudainement un ou plusieurs des symptômes précités, contactez au plus vite votre médecin traitant, votre spécialiste ou le service des urgences. Une opération d'urgence peut être nécessaire.

## CONSEILS

L'efficacité des analgésiques est optimale lorsque vous les prenez régulièrement. Restez également en mouvement.

Changez régulièrement de position pendant la journée (rester assis, marcher...). Il s'agit souvent de la meilleure manière d'atténuer la douleur. Par conséquent, essayez de poursuivre vos activités quotidiennes à la maison et au travail.

En cas de douleur rayonnante forte et continue dans la jambe, vous pouvez vous coucher sur le dos et placer une pile de coussins sous le bas de vos jambes, afin de fléchir vos hanches et vos genoux.

Vous ne guérirez pas plus vite si vous ne faites que vous reposer. Si vous éprouvez des difficultés à bouger à cause de la douleur, parlez-en à votre médecin traitant. Un accompagnement complémentaire, tel que de la kinésithérapie ou un programme de rééducation multidisciplinaire du dos, peut être utile.

## DES QUESTIONS?

Cette brochure contient les informations les plus pertinentes sur la hernie lombaire, mais n'est pas exhaustive. Si vous vous posez encore des questions, vous pouvez toujours vous adresser à votre médecin traitant, à votre spécialiste ou à notre centre de la douleur. Nous répondrons volontiers à toutes vos questions.

Vous pouvez nous joindre chaque jour ouvrable entre 13h15 et 17h00, en appelant notre secrétariat au **016 80 93 26**.

En dehors de ces heures, le week-end et les jours fériés, vous pouvez faire part de vos problèmes urgents à votre médecin traitant ou par téléphone au service des urgences du campus Mariëndal, au **016 80 99 19**.



Belgian Pain Society  
Nederlandse Vereniging Anesthesie, section  
Pijnbestrijding  
Vlaamse Anesthesiologische Vereniging  
voor Pijnbestrijding  
World Institute of Pain, section Benelux



# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the orange header.

## Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

### campus mariëndal

t 016 80 93 26 (secrétariat centre de la  
douleur, entre 13h15 et 17h00)

t 016 80 99 19 (service des Urgences)

t 016 80 90 11 (numéro général)

[www.rztiens.be](http://www.rztiens.be)

**iedereen**  
Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



10172-FR/août 2020