

## L'essentiel sur la hernie discale.



Le "mal du siècle", une expression commune pour désigner le mal de dos. La hernie discale en est l'une des causes. Cette affection des disques intervertébraux se caractérise le plus souvent par une lombalgie ou une sciatique. Symptômes, diagnostic et traitements, un tour d'horizon de la hernie discale.

Souvent à l'origine de douleurs lombaires, accompagnées ou non de sciatique, la hernie discale serait responsable de 2 % des maux de dos. Le coupable : un disque intervertébral fissuré. Le point sur cette affection, des symptômes aux traitements.

### Une déformation du disque intervertébral en cause

La hernie discale est une maladie liée au déplacement d'un des disques intervertébraux. Notre colonne vertébrale est constituée de 24 vertèbres dont 7 cervicales, 12 dorsales et 5 lombaires. Entre chacune d'entre elles : un disque intervertébral, sorte de coussin amortisseur. Ce disque est composé de deux éléments : un noyau central (nucleus) entouré d'un anneau fibreux (annulus) qui attache les deux vertèbres l'une à l'autre. Si l'anneau se fissure, la substance du noyau fait saillie à l'extérieur de la colonne vertébrale. C'est ce qu'on appelle une hernie discale. Ce débordement du disque intervertébral peut alors provoquer la compression d'une racine nerveuse ou de la moelle épinière. La hernie discale concerne plus fréquemment les hommes que les femmes. Elle survient généralement entre 35 et 55 ans suite au surmenage, au soulèvement d'une charge lourde ou encore après une torsion brusque du tronc. La grossesse et le surpoids sont aussi des facteurs de risque. Des prédispositions génétiques sont souvent à l'origine des cas précoces, dès l'âge de 20 ans.

### Hernie : des symptômes au diagnostic.

Les manifestations de la hernie discale sont très variables d'un patient à l'autre. Parfois asymptomatique, elle se caractérise le plus souvent par des douleurs aiguës. Celles-ci sont souvent concentrées dans le bas du dos, car 95 % des hernies discales sont situées au niveau des vertèbres lombaires. Les symptômes classiques sont donc un mal de dos ou lombalgie. La colonne vertébrale est alors très douloureuse.

Si le disque comprime la racine nerveuse, on parle de névralgie sciatique. Notons que 85 % des sciaticques résultent d'une hernie discale. Les douleurs s'étendent alors à la fesse, la cuisse et la jambe, avec une sensation de fourmillement et parfois une paralysie. Dans les cas plus sévères, c'est la moelle épinière qui est touchée, provoquant ainsi une paralysie des membres ou des sphincters anal et urinaire. Il faut dans ce cas consulter un médecin de toute urgence. Le patient consulte généralement son médecin lorsque les douleurs dorsales s'intensifient. Elles constituent d'ailleurs la première cause de consultation des centres anti-douleur. Lors de la visite, le médecin interroge le patient sur la fréquence, l'intensité et la localisation des douleurs. L'examen clinique est ensuite complété par une radiographie du rachis suffisante pour poser le diagnostic. Mais si le médecin doute, il peut proposer un scanner ou une IRM, qui permettront de visualiser la hernie.

## **Les voies thérapeutiques**

Les hernies discales sont plus ou moins sévères et les douleurs varient en fonction des patients. Il existe donc quatre approches possibles :

### **- Le traitement médicamenteux :**

A base d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), d'antalgiques ou de myorelaxants (décontractants musculaires). Prescrits sur de courtes durées et accompagnés d'un repos, ces traitements suffisent dans la plupart des cas pour supprimer les douleurs. La hernie peut persister malgré l'absence de douleurs ou bien disparaître toute seule.

### **- L'infiltration locale d'anti-inflammatoires :**

L'infiltration de corticoïdes est proposée en cas d'échec au traitement médical. Elle peut être renouvelée deux à trois fois en fonction des patients.

### **- La nucléolyse ou chimionucléolyse :**

Cela consiste à détruire le noyau du disque intervertébral par injection d'une enzyme extraite du fruit de la papaye (chymopapaïne ou chymodiactine). Ce traitement est efficace dans 90 % des cas.

### **- L'opération chirurgicale :**

Elle est pratiquée en urgence suite à une paralysie des membres ou des sphincters anal et urinaire, et lorsque aucun des traitements précédents ne répond. Seules 5 à 10 % des hernies nécessitent ce type d'intervention.

Quel que soit le traitement choisi, il est souvent accompagné de séances de rééducation chez le kinésithérapeute. Ce, afin d'éviter les récives et permettre d'assouplir et de muscler le dos.

La hernie discale disparaît d'elle même dans 50 % des cas et les traitements non-chirurgicaux permettent la guérison dans 80 % des cas. Mais la meilleure solution reste la prévention, prenez donc soin de votre dos et préférez les sports non traumatiques tel que la marche rapide, le cyclisme et la natation.

Sarah Laine