

Hernie discale

Qu'est ce qu'une hernie discale ?

Une hernie discale est due à la compression d'un nerf par un disque intervertébral. Le plus souvent, celui-ci fait saillie de manière intermittente et les symptômes sont passagers. Dans certains cas, la saillie devient permanente et on parle alors de hernie discale chronique.

Le plus souvent, les hernies discales surviennent au niveau des vertèbres lombaires, mais dans 8 % des cas, la hernie discale survient au niveau des vertèbres cervicales provoque des douleurs dans une épaule et un bras.

Quelles sont les personnes à risque d'hernie discale ?

Certaines personnes sont davantage exposées au risque de souffrir de hernie discale :

- les personnes de 30 à 55 ans ;
- les personnes dont l'activité professionnelle les expose à des efforts répétés au niveau de la colonne vertébrale (port de charges, travail nécessitant de se baisser fréquemment, etc.) ou qui passent des heures à conduire ;
- les athlètes ;
- les personnes sédentaires dont le dos et les abdominaux ne sont pas assez musclés ;
- les personnes de grande taille ou celles qui ont une mauvaise posture (dos courbé) ;
- les femmes enceintes ;
- les personnes qui ont une prédisposition familiale ;
- les personnes obèses ;
- les fumeurs.

Quelles sont les causes des hernies discales ?

Les causes d'une hernie discale sont multiples et, le plus souvent, plusieurs de ces causes doivent être réunies pour qu'elle apparaisse :

- un dessèchement du disque intervertébral, le plus souvent dû à l'âge, et parfois aggravé par une mauvaise hydratation (par exemple lors de fortes chaleurs) ;
- l'usure du disque intervertébral due à des efforts répétés, une mauvaise posture, une situation assise prolongée jour après jour, etc ;

- un terrain familial qui rend plus vulnérables les disques intervertébraux, du fait de leur morphologie ou d'une mauvaise posture de la colonne vertébrale.
- un traumatisme qui endommage le disque ou le soumet soudainement à une pression très intense.

Contrairement à une idée fausse largement répandue, le stress et l'anxiété ne peuvent pas être à l'origine d'une hernie discale. Cependant, ils peuvent contribuer à entretenir le problème et à en faire une maladie chronique.

Peut-on prévenir les hernies discales ?

La prévention de la hernie discale repose sur des mesures destinées à protéger les disques intervertébraux :

- adopter des positions et des gestes qui évitent les fortes pressions sur une partie des disques. Par exemple, s'agenouiller pour prendre un objet au lieu de plier sa colonne, porter un objet en le tenant contre son corps plutôt qu'à bout de bras, pousser les objets lourds plutôt que les tirer.
- muscler son dos et ses abdominaux, par exemple en faisant régulièrement de la natation, de la marche rapide, du vélo ou des exercices abdominaux.
- boire suffisamment en période de fortes chaleurs.
- rester vigilant sur les premiers signes douloureux au niveau du dos. Les hernies discales sont souvent précédées de maux de dos de faible intensité.

Dans 90 % des cas, une hernie discale guérit spontanément en six semaines environ (rarement plus rapidement).

