

# Sommaire

1.	Quelle est l'anatomie d'une vertèbre lombaire ?	7
2.	Comment sont organisées les structures nerveuses dans la colonne lombaire ?	9
3.	Qu'entend-on par segment mobile rachidien ?	10
4.	Qu'est-ce qui fait mal ?	11
5.	Pourquoi des sensations de brûlures et de fourmillements ?	13
6.	Qu'est-ce qu'une sciatique ?	14
7.	Différentes sciatiques ?	15
8.	Y a-t-il des douleurs qui ne sont pas discales ?	16
9.	Qu'est-ce qu'un « bec de perroquet » ?	17
10.	J'ai des pincements de vertèbres, qu'est-ce que ça veut dire ?	18
11.	Que voit-on sur les radiographies numériques ?	19
12.	Faut-il encore des radiographies standard ?	20
13.	Un scanner ou une IRM ?	21
14.	Scanner et IRM : quelles sont les précautions et contre-indications ?	23
15.	Tout le monde a mal au dos dans la famille, est-ce héréditaire ?	24
16.	Si j'ai mal au dos, quand dois-je consulter ?	25
17.	Comment savoir que ma maladie n'est pas un cancer ?	26
18.	Quelle est l'influence du poids et de ses variations ?	27
19.	Faut-il me remuscler ?	28
20.	Ai-je le droit de porter des charges ?	29
21.	Faut-il utiliser un matelas dur ?	30
22.	Quel est l'effet de la chaleur ?	31
23.	Que sont les techniques myotensives, massages et mobilisations ?	32
24.	Dois-je rester au lit si j'ai mal au dos ?	33
25.	Faut-il porter un corset ?	34
26.	Porter un corset fait-il fondre les muscles ?	35
27.	Pourquoi un corset rigide ?	36
28.	Kinésithérapie ou électrostimulation ?	37
29.	Quels sont les principes des TENS ?	38
30.	TENS et lombalgies (mode d'emploi)	39
31.	Dois-je me faire manipuler ?	40
32.	Faire des tractions lombaires ?	42
33.	Peut-on être hospitalisé pour rééducation ?	43

34.	Qu'est-ce que la restauration fonctionnelle des lombalgies chroniques ? .....	44
35.	Quelle est la place des cures thermales ?.....	46
36.	Que doit-on savoir sur les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ? .	47
37.	Que doit-on savoir sur les antalgiques ?.....	49
38.	De la cortisone pour traiter mon mal de dos ?.....	51
39.	Qu'est-ce qu'une infiltration de cortisone ? .....	52
40.	Y a-t-il un nombre limite d'infiltrations ?.....	53
41.	Pourquoi mon mal de dos ne peut pas être complètement guéri par des médicaments ? .....	54
42.	Thérapies d'avenir : traiter la dégénérescence discale ?.....	55
43.	Qu'est-ce qu'une cimentoplastie ? .....	56
44.	Peut-on changer un disque intervertébral ?.....	57
45.	Je vais avoir une arthrodèse, de quoi s'agit-il exactement ? .....	58
46.	Vais-je avoir le dos bloqué par l'opération ? .....	59
47.	Que doit-on savoir sur le matériel chirurgical et les implants ?.....	61
48.	Quelles sont les complications en rapport avec les implants chirurgicaux ? .....	63
49.	On m'a parlé d'une cicatrice devant ?.....	65
50.	Est-ce de la micro-chirurgie ? .....	66
51.	Quels sont les risques d'une opération sur la colonne vertébrale ?.....	67
52.	Vais-je porter un corset après l'opération ?.....	68
53.	Aurai-je encore mal après l'opération ?.....	69
54.	Combien de temps vais-je rester alité après l'opération ? .....	70
55.	Combien de temps dure l'hospitalisation pour une chirurgie ?.....	71
56.	Jusqu'à quel âge peut-on être opéré ? .....	72
57.	Que faire si j'ai tout essayé ?.....	73
58.	Quel avenir avec ce mal de dos ?.....	74
59.	Quel est le retentissement socio-économique de la lombalgie ? .....	75
60.	Quel est l'impact du travail sur la lombalgie ?.....	76
61.	Quel est l'impact de la lombalgie sur le travail ? .....	77
62.	Quelles données sur le port de charges au travail ? .....	79
63.	Ai-je droit au 100 % pour mes lombalgies ? .....	80
64.	Arrêter le travail ?.....	81
65.	Comment adapter son mobilier de bureau ? .....	82
66.	Quelles précautions pour les transports ? .....	83

67.	Quelle évolution en cas de grossesse ? .....	84
68.	Quels traitements pendant la grossesse ? .....	85
69.	Quelles explications si mon enfant a mal au dos ? .....	86
70.	Que dire du port du sac à dos ? .....	88
71.	Qu'est-ce que la maladie de Scheuermann ? .....	90
72.	Qu'est-ce qu'un spondylolisthésis ? .....	91
73.	Qu'est-ce qu'une lyse isthmique ? .....	92
74.	Je penche de plus en plus vers l'avant, de quoi s'agit-il ? .....	93
75.	Mon canal lombaire est rétréci, qu'est-ce que cela veut dire ? .....	94
76.	Des problèmes urinaires : quel rapport avec la colonne lombaire ? .....	95
77.	On a trouvé une hernie sur mon scanner ? .....	96
78.	Quelle est l'évolution d'une hernie discale lombaire ? .....	97
79.	Quels sont les aspects techniques de la chirurgie des hernies discales ? .....	98
80.	Y a-t-il des techniques intra-discales pour éviter la chirurgie ? .....	99
81.	Pourquoi n'opère-t-on pas toutes les hernies discales ? .....	101
82.	Comment affirmer une scoliose ? .....	102
83.	Quelle est l'évolution des scolioses ? .....	103
84.	Mon enfant va-t-il être opéré de sa scoliose ? .....	105
85.	L'ostéoporose donne-t-elle mal au dos ? .....	106
86.	À qui s'adresse la chirurgie de la scoliose ? .....	107
87.	Quels sont les aspects techniques de la chirurgie des scolioses ? .....	108
88.	Quels sports avec le dos que j'ai ? .....	109
89.	Depuis mon lumbago m'est-il interdit de faire du sport ? .....	110
90.	La spondylolyse m'empêche-t-elle de continuer le sport ? .....	111
91.	Le spondylolisthésis m'empêche-t-il de faire du sport ? .....	112
92.	La natation est-elle bonne pour le dos ? .....	113
93.	Le tennis avec mon dos ? .....	114
94.	L'équitation, avec mon dos ? .....	116
95.	La course à pied, avec mon dos ? .....	117
96.	Le vélo, avec mon dos ? .....	118
97.	Les sports de combat, avec mon dos ? .....	119
98.	Volley-ball, avec mon dos ? .....	120
99.	Ramer en salle ou sur un bateau, et mon dos ? .....	121
100.	Mon mal de dos sur internet ? .....	123