

La ceinture lombaire, est-

L'immobilisation est important après un épisode aigu (lumbago, sciatique...): en parallèle de la prescription médicale, cela va permettre une mise au repos locale des différentes structures concernées et, surtout, empêcher les mouvements lésionnels de se reproduire. Mais face à ces problèmes, est-ce que la ceinture lombaire est le moyen le plus adapté pour protéger ou suppléer votre dos ? Y a-t-il d'autres moyens plus efficace pour protéger cette région lombaire ? Réponses ci dessous. ■

Christophe Geoffroy,
kinésithérapeute

Présentation de la ceinture lombaire

De tout temps, les ceintures de maintien ont été utilisées pour seconder la région lombaire face aux vicissitudes des efforts, voire pour la soulager en cas de douleurs. Elles ont également un rôle psychologique appréciable, en réduisant la peur de la douleur.

Ces ceintures sont fabriquées selon des mensurations et des références standard, correspondant à la majorité des cas et disponibles dans toutes les pharmacies. Plus facile à mettre en place que le strapping (voir après), le choix de l'orthèse reste important : il doit s'orienter vers celle qui possède des baleines postérieures, des poignées d'ajustement pour le serrage tout en étant résistante et bien adaptée à la morphologie (moulante). Les orthèses Rhéna®, élaborées par les laboratoires Hartmann®, proposent d'une grande variété de ceintures lombaires de haute qualité, elles sont d'ailleurs fabriquées en Champagne à côté de Troyes.

Réalisée en tissu élastique aéré, la ceinture lombaire à rappel postural renforcé (de type Rhéna Lumbal Anatomic® Plus), avec ses deux larges haubans en microfibres, permet d'adapter le serrage pour un meilleur maintien (photo 1).

La ceinture lombaire à surtout un rôle de compression, mais elle n'empêche pas de manière efficace les erreurs

Étant donné que la ceinture lombaire n'est pas adhérente à la peau, elle ne peut pas prétendre maintenir la courbure lombaire en empêchant l'enroulement du bas du dos... ce n'est pas sa vocation !

Placée tout autour de la région lombo-abdominale, son rôle est de maintenir l'ensemble grâce au serrage et donc à la compression. Elle maintient la masse viscérale (en suppléant un transverse déficient) et procure un appui antérieur au dos (en faisant office de caisson), afin de limiter les pressions intra-abdominales. Elle offre également une aide au muscle respiratoire : le diaphragme.

On l'utilisera pour pallier le manque d'éducation quant à l'utilisation des abdominaux ou en cas de tonicité insuffisante de la région lombo-abdominale. Il est également utile de



les porter dans les périodes douloureuses, afin d'abandonner la position couchée ou de participer à la conservation d'une activité optimale (associée aux mouvements éducatifs).

De part sa composition elle permet aussi de maintenir toute la zone lombaire "au chaud", c'est un atout important lorsque l'on sait que les contractures musculaires accompagnent les épisodes douloureux.

Son port sera alors, permanent, surtout lors des soulèvements de lourdes charges, ou des flexions vers l'avant. Elle est conseillée également aux personnes qui subissent des chocs ou des vibrations importantes, comme les tracteurs et les conducteurs de véhicules tout-terrain (4x4).

À noter : Le port d'une telle ceinture doit être exclusivement réservé aux moments appropriés (le conducteur de tracteur la retirera lorsqu'il quitte son tracteur), sinon la musculature ne joue plus son rôle et risque de perdre en tonicité et en vigilance.

elle intéressante ?

Le strapping: la solution idéale en phase aiguë

Le strapping se doit de maintenir, de renforcer, de suppléer et stabiliser les structures anatomiques déficientes : il place la région lombaire dans une position qui la protège du mécanisme lésionnel en évitant l'enroulement. Ainsi, il favorise une bonne cicatrisation et participe à la régression des douleurs.

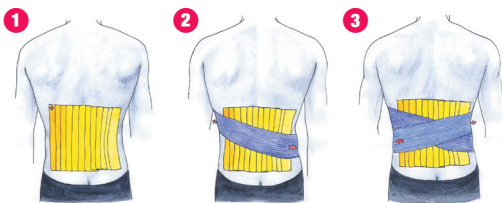
Il se réalise avec des bandes adhésives extensibles et/ou non-extensibles. Ce montage est très confortable, facile et rapide à confectionner.

Le strapping: la seule technique d'immobilisation encore inégalée et permettant de réaliser du « sur-mesure »! (photo 2)

Une réalisation simple et efficace

Trop de personnes n'osent pas se lancer dans la réalisation de bandages, de peur de mal faire. Retenez simplement que la logique doit prédominer : pour limiter un mouvement, il suffit de placer les bandes dans le sens opposé à celui qui a provoqué la lésion ou qui « fait mal ».

Pour réaliser ce montage, le sujet doit être en position debout (et sans changer la position antalgique s'il y en a une).



(fig. 1) : Placez verticalement sur toute la largeur de la région lombaire, en les décalant de moitié, des bandes non-extensibles Omnitape® 4 cm.

(fig. 2 et 3) : Placez en oblique une première attelle en Extensa® Plus 8 cm que l'on met sous tension. Celle-ci part de la partie antérieure du thorax pour se fixer au niveau de la partie antérieure du bassin opposée. La seconde est tendue de l'autre partie antérieure du thorax (dernières côtes) pour se fixer au bassin opposé.



Combien de temps laisser en place le strapping d'origine ?

En règle générale, la contention souple est conservée 2 à 4 jours avant son remplacement. À partir du moment où elle ne maintient plus ou ne soulage plus, il faut procéder à son changement

Des objectifs qui dépassent le simple cadre du blocage de la zone lombaire

L'utilisation de ce strapping est très riche, car il permet :

- de vous soulager et de vous rassurer ;
- de diminuer les contraintes en limitant certains mouvements, comme se pencher en avant et les mouvements de rotation au niveau lombaire et de permettre une meilleure cicatrisation ;
- de vous faire prendre conscience des gestes ou des mouvements à ne pas effectuer, afin de les remplacer par des mouvements adaptés (voir champagne viticole du mois de décembre 2015 : les positions dites "économiques").

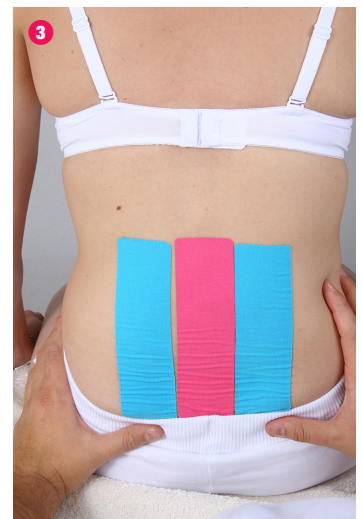


Conclusion

D'une manière générale, face à une pathologie d'origine mécanique, il est logique de répondre par un traitement mécanique, c'est-à-dire de mettre en place un système d'immobilisation qui assure le maintien de la ou des structures anatomiques endommagées. Que ce soit sous la forme de strapping ou de ceinture lombaire n'hésitez pas à en faire la demande à un professionnel de santé formé spécialisé dans ces techniques.

Le taping pour éduquer

Le taping, dernier procédé en date de bande adhésive, se présente sous la forme de tissu élastique très fin. Son élasticité ne permet pas de limiter réellement un mouvement, mais une fois posé, ces bandes sont de très bons indicateurs pour vous faire sentir si vous êtes bien ou pas bien placé ; Un deuxième type de pose permet de détendre votre région lombaire.



Taping posé sur une personne lombalgique (photo 3).

Prochain numéro: Les bienfaits de l'activité physique ininterrompue.