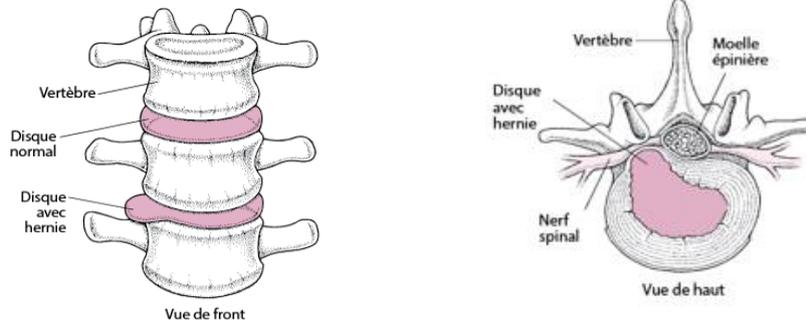


La Hernie Discale

Les hernies discales sont dues à la compression d'un nerf par un disque intervertébral.

Définition :

La hernie discale se produit lorsqu'une partie du disque sort de sa loge et vient comprimer la moelle épinière ou les racines nerveuses. Les hernies discales peuvent survenir à tous les étages du rachis (cervical, dorsal, et lombaire) même si elles sont plus fréquentes au niveau lombaire.



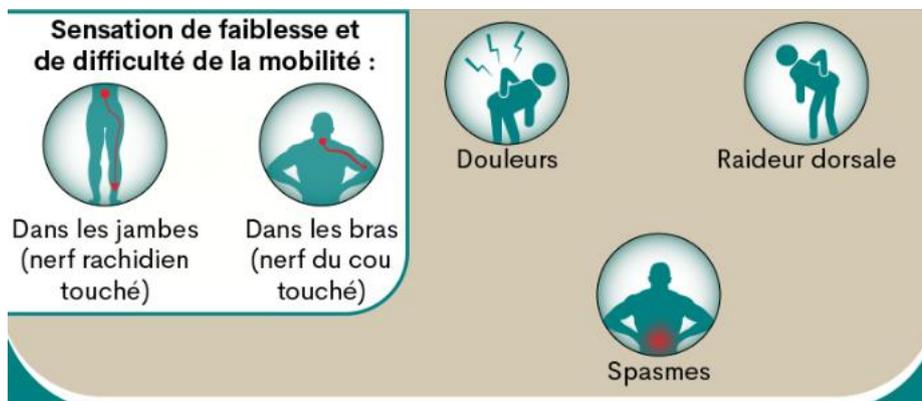
Quels sont les symptômes ?

Les hernies discales provoquent **des douleurs** au niveau du bas du dos, des jambes, des épaules ou des bras.

Dues à la compression d'un nerf par un disque intervertébral, elles guérissent le plus souvent spontanément en quelques semaines.

Dans 90 % de cas, les hernies discales surviennent au niveau des vertèbres lombaires et les symptômes concernent le bas du dos ou une jambe. C'est le lumbago et la douleur sciatique.

Dans 8 % des cas, la hernie discale survient au niveau des vertèbres cervicales et provoque des douleurs dans une épaule et un bras.



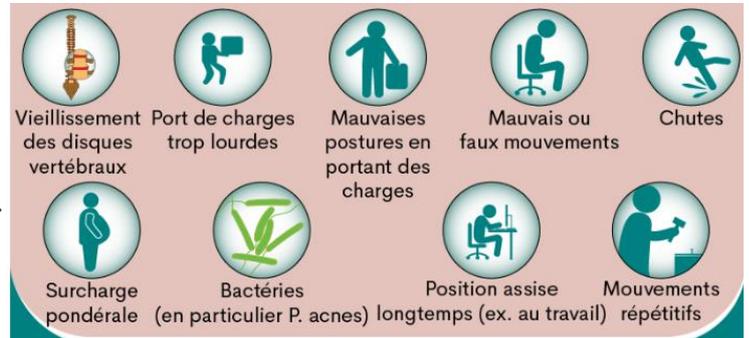
Les Causes

La hernie discale est généralement causée par une **discopathie**, c'est-à-dire une **usure des disques intervertébraux**. En effet, c'est la détérioration progressive de ces disques qui engendre les problèmes de hernie discale.

Les facteurs de risque

Si la hernie discale est causée par l'usure des disques intervertébraux, des facteurs de risques favorisent son apparition. C'est le cas de :

- La mauvaise posture du dos.
- La sédentarité et surtout, le fait de travailler toute la journée assis. L'immobilité favorise l'inflammation des disques intervertébraux.
- Le surpoids et l'obésité.
- Les mouvements incorrects ou trop brusques.
- Le port régulier de charges lourdes.
- Les gestes répétitifs liés aux activités sportives.
- Les traumatismes au niveau des lombaires.



Les Traitements

Lors de hernie discale, il est impératif de se reposer ; la position couchée allégeant la colonne vertébrale. Le repos est obligatoire lorsqu'on est en phase aiguë de hernie discale. L'application de chaleur aide à détendre les muscles et à atténuer les douleurs.

Une fois la phase aiguë passée, la reprise des activités et d'une pratique sportive douce est recommandée afin de ne pas enraidir davantage la colonne vertébrale et perpétuer les douleurs.

