Canal lombaire étroit (sténose spinale)

CE QUE VOUS AVEZ

Avec les années, le canal où passent les nerfs dans le bas du dos est devenu plus étroit. Cela donne une lourdeur, des crampes ou des fourmillements dans les fesses et les jambes quand vous marchez ou restez debout; ces symptômes diminuent quand vous vous asseyez ou vous penchez en avant. Chez beaucoup de gens, la situation reste stable pendant des années. Les exercices et le vélo stationnaire peuvent améliorer votre capacité à marcher.

CE QUI AIDE

- Faire du vélo stationnaire (la position légèrement penchée vers l'avant donne plus de place aux nerfs).
- Vous pencher un peu en avant pour marcher plus longtemps, par exemple en vous appuyant sur un panier d'épicerie ou une marchette.
- Vous asseoir quelques minutes dès que les jambes deviennent lourdes, puis repartir.
- Suivre un programme supervisé en physiothérapie (exercices et thérapie manuelle) : il donne de meilleurs résultats que les exercices faits seul.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester debout sans bouger, le dos très cambré, pendant de longues périodes.
- Forcer la marche sans pause quand la douleur ou la lourdeur augmente dans les jambes.
- Faire des exercices qui creusent fortement le bas du dos.

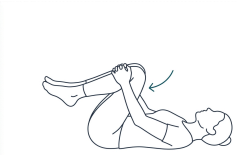
RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle revient à son niveau habituel au plus tard le lendemain matin. Assoyez-vous dès que les jambes deviennent engourdies ou faibles, puis reprenez quand les symptômes ont diminué.

QUAND RECONSULTER

- URGENCE (rendez-vous à l'urgence sans attendre) : engourdissement entre les jambes (parties génitales, anus, intérieur des cuisses), difficulté nouvelle à uriner, perte d'urine ou de selles, ou faiblesse qui s'aggrave rapidement dans les jambes.
- Faiblesse progressive d'un pied ou d'une jambe, ou chutes à répétition.
- Distance de marche qui diminue rapidement malgré les exercices.
- Douleur dans les mollets à la marche qui disparaît dès que vous vous arrêtez debout, pied froid ou pâle, ou plaie au pied qui ne guérit pas (possible problème de circulation).
- Douleur constante au repos ou la nuit.

Durée habituelle : Amélioration de la tolérance à la marche possible en 6 à 12 semaines d'exercices réguliers. L'amélioration est souvent partielle et les symptômes peuvent varier d'une semaine à l'autre.



Genoux à la poitrine couché

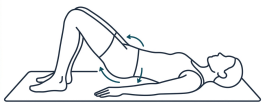
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.

Mouvement : Ramenez doucement les deux genoux vers la poitrine avec vos mains pour arrondir le bas du dos. Tenez 20 à 30 secondes en respirant.

Dosage : 3 à 4 répétitions, 2 fois par jour (surtout le matin et après la marche).

Progression : Tenez 30 secondes en relâchant bien les fessiers.

Erreur fréquente : Crisper le cou en soulevant la tête.



Bascule du bassin couché

Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.

Mouvement : Serrez doucement le ventre pour plaquer le bas du dos contre le matelas ou le tapis. Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Levez un genou à la fois vers vous en gardant le bas du dos plaqué.

Erreur fréquente : Laisser le dos se creuser.



Étirement doux de l'avant de la hanche sans cambrer

Départ : Debout en petite fente, un pied devant l'autre, une main appuyée sur une chaise ou un mur.

Mouvement : Rentrez légèrement les fesses (bascule du bassin) et avancez doucement les hanches jusqu'à sentir un étirement à l'avant de la hanche de la jambe arrière, sans creuser le dos. Tenez 20 secondes.

Dosage : 3 répétitions de chaque côté, 1 fois par jour.

Progression : Tenez 30 secondes.

Erreur fréquente : Cambrer le bas du dos pendant l'étirement.



Vélo stationnaire

Départ : Assis sur un vélo stationnaire, buste légèrement incliné vers le guidon.

Mouvement : Pédalez à résistance légère à modérée, à un rythme confortable.

Dosage : 10 à 20 minutes, 3 à 5 fois par semaine.

Progression : Ajoutez 2 à 5 minutes chaque semaine, puis ajoutez de la marche par intervalles entrecoupés de courtes pauses assises.

Erreur fréquente : Régler la selle trop bas ou choisir une résistance trop forte.

Références : Bussières A et al., J Pain, 2021 (PMID: 33857615) · Ammendolia C et al., BMJ Open, 2022 (PMID: 35046008)

Dr Morand