

Traitement de la lombalgie par la médecine traditionnelle chinoise comme alternative à la chirurgie



[Source : epochtimes.fr]

[Illustration : Photoroyalty/Shutterstock]

Au-delà de la douleur physique isolée, de nombreux facteurs peuvent être à l'origine de la lombalgie. La médecine traditionnelle chinoise explore ces facteurs.

Par Jingduan Yang

La lombalgie est une affection courante qui affecte considérablement la qualité de vie. Elle est qualifiée d'aiguë si la douleur ne dure pas plus de quatre semaines, et de subaiguë si la douleur dure de quatre à douze semaines. Si la douleur persiste pendant 12 semaines ou plus, elle est qualifiée de lombalgie chronique.

Dans certains cas, la lombalgie chronique persiste malgré le traitement. En outre, certaines personnes ont de mauvais résultats après une intervention chirurgicale. Dans cet article, nous décrirons les causes de la lombalgie, ainsi que les différences entre les traitements occidentaux et ceux de la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

Causes courantes de la lombalgie

1. Modifications dégénératives de la colonne vertébrale

Avec l'âge, les vertèbres lombaires et les disques intervertébraux subissent des processus de vieillissement. Par exemple, les vertèbres lombaires peuvent développer des ostéophytes, qui peuvent stimuler ou comprimer les nerfs, entraînant des douleurs lombaires et des spasmes musculaires. En outre, des affections telles que la hernie discale et l'arthrose peuvent également provoquer des lombalgies.

2. Entorse musculaire ou ligamentaire

Ce type de lombalgie est aigu, souvent causé par des facteurs tels qu'un traumatisme, un surmenage ou une mauvaise posture pendant l'exercice. Les symptômes comprennent une douleur intense dans la zone blessée et une limitation de l'amplitude des mouvements dans le bas du dos.

3. Position assise prolongée ou mauvaise posture

Une position assise prolongée ou le maintien de mauvaises postures, telles que se pencher, s'avachir ou s'asseoir de manière incorrecte, peuvent solliciter les muscles du bas du dos, entraînant une tension et une fatigue qui finissent par provoquer une lombalgie.

4. Surpoids ou obésité

Le surpoids ou l'obésité peuvent exercer une pression supplémentaire sur le bas du dos, entraînant des douleurs lombaires.

5. Affections sous-jacentes

Dans certains cas, la lombalgie peut être le signe d'autres affections, telles que des calculs rénaux, des troubles gastro-intestinaux ou une maladie de la vésicule biliaire. Les métastases osseuses provenant de tumeurs ou d'infections osseuses peuvent également provoquer des lombalgies.

Traitement de la lombalgie

En cas de lombalgie aiguë, la médecine occidentale recommande généralement le repos et l'utilisation d'anti-inflammatoires, d'analgésiques ou de relaxants musculaires pour soulager les symptômes. Si la douleur persiste, des injections de corticostéroïdes peuvent être administrées aux endroits douloureux pour réduire l'inflammation.

Si la lombalgie persiste malgré plusieurs mois de repos, les médecins peuvent recommander une tomodensitométrie ou une imagerie par résonance magnétique. Si ces examens révèlent des changements dégénératifs tels qu'une hernie discale ou la formation d'ostéophytes, les patients peuvent opter pour un traitement chirurgical suivi d'une thérapie de rééducation.

Toutefois, les patients doivent aborder la décision d'une intervention chirurgicale avec prudence et ne pas se précipiter. En effet, les causes de la lombalgie sont souvent complexes et ne sont pas nécessairement attribuées aux problèmes identifiés par les examens d'imagerie. Subir une intervention chirurgicale sans y avoir mûrement réfléchi, c'est prendre le risque de ne pas traiter efficacement les problèmes sous-jacents à la lombalgie entraînant diverses complications, telles que des infections et des cicatrices.

La lombalgie n'est pas seulement un problème de bas du dos – elle reflète également la santé générale du corps. Les médecins doivent analyser

minutieusement les résultats des examens d'imagerie, en tenant compte des autres facteurs de santé du patient, avant de recommander un plan de traitement approprié.

Les patients peuvent envisager des traitements classiques tels que la kinésithérapie, l'exercice physique et l'acupuncture avant d'opter pour la chirurgie. En outre, il est essentiel d'aborder les facteurs psychologiques qui jouent un rôle important dans la lombalgie.

Soulager la lombalgie grâce à la MTC

Un jour, mon ami, âgé d'une cinquantaine d'années, a ressenti de fortes douleurs lombaires qui l'empêchaient de s'asseoir ou de se lever. J'ai immédiatement massé les points d'acupression sur ses mains. Il y a deux points d'acupression de la lombalgie sur chaque main, situés entre les deuxième et troisième métacarpiens et entre les quatrième et cinquième métacarpiens, à mi-chemin entre le pli du poignet et la ligne des articulations.

Il a ressenti une douleur aiguë au niveau des points d'acupression massés, mais en même temps, il a senti une chaleur émaner du bas de son dos. Il a ressenti une réduction notable de la lombalgie. Ce soulagement rapide a surpris mon ami, car c'était la première fois qu'il découvrait les effets miraculeux de la médecine traditionnelle chinoise.

La MTC et la médecine occidentale ont une compréhension différente des causes de la lombalgie. Selon la MTC, les méridiens sont les canaux par lesquels l'énergie circule dans le corps humain. Ils sont responsables du transport du qi et du sang dans tout le corps. Le qi est l'énergie ou le pouvoir qui constitue la vie dans le corps, et dans la MTC, tous les nutriments qui complètent le corps sont collectivement désignés sous le nom de sang.

Les émotions ont un impact significatif sur la circulation du qi et du sang dans le corps. Les émotions intenses, telles que la colère, le ressentiment, la dépression, la tristesse et la déception, peuvent perturber cette circulation, entraînant une stagnation. Ces émotions peuvent à leur tour entraîner des douleurs lombaires.

La peur est une autre émotion étroitement liée à la lombalgie. Selon la MTC, la peur peut nuire directement aux reins et affaiblir le qi des reins, ce qui se manifeste par une douleur d'un côté ou des deux côtés du bas du dos.

Thérapies énergétiques

En cas de lombalgie aiguë, il est préférable de commencer par se reposer, en évitant toute activité ou tout soulèvement excessif, afin de permettre au bas du dos de se détendre et de récupérer. Parallèlement, des thérapies énergétiques traditionnelles, telles que la thermothérapie, les massages, l'acupression et l'acupuncture, peuvent être utilisées pour soulager la

lombalgie et l'inflammation.

La médecine traditionnelle chinoise considère que les organes internes sont reliés à la surface du corps par les méridiens. Le long des méridiens se trouvent des points spécifiques, appelés points d'acupuncture, qui possèdent des fonctions uniques. En stimulant les points correspondants par des techniques telles que l'acupuncture et le massage, il est possible de traiter les maladies liées à des organes spécifiques.

En 2017, l'American College of Physicians a publié un *guide de pratique clinique* pour le traitement de la lombalgie, indiquant que la plupart des patients souffrant de lombalgie aiguë ou subaiguë s'amélioreront avec le temps, quel que soit le traitement utilisé. Pour les patients souffrant de lombalgie chronique, les traitements non pharmacologiques tels que l'acupuncture, les massages et l'exercice physique doivent être envisagés en premier lieu.

Une autre étude a noté que pour les patients souffrant de troubles liés à l'utilisation d'opioïdes, les opioïdes et autres thérapies pharmacologiques peuvent être particulièrement nocifs, ce qui souligne l'importance des traitements non pharmacologiques dans la gestion de la douleur chronique chez ces patients.

Gérer les émotions négatives

La gestion des émotions et de l'état mental passe par la régulation de l'énergie. Une étude publiée dans *The Lancet* en 2021 souligne que la lombalgie chronique est le résultat d'interactions complexes entre des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Des événements psychologiquement traumatisants peuvent déclencher ou exacerber la lombalgie.

Les patients souffrant de lombalgie doivent s'efforcer de comprendre leurs émotions et d'y réfléchir. Il est également important d'évacuer les émotions négatives telles que la colère, le ressentiment et la peur, et de conserver un état d'esprit optimiste et paisible. Cela peut être bénéfique pour soulager et traiter la lombalgie.