

# Lombalgie



## 1/ définition

Une lombalgie est un terme médical quelque peu générique désignant des douleurs en bas du dos et plus précisément au niveau des lombaires. La lombalgie est une affection très courante et généralement sans gravité, touchant environ 80 % des personnes dans les pays développés\*

En aviron, le mouvement du rachis lombaire se fait dans un mouvement d'hyper flexion vers l'hyper extension avec des contraintes d'instabilité importantes, terrain favorisant la lombalgie.

## 2/Causes

Très nombreuses :

Surentrainement, traumatisme, infections (grippe)

Arthrose, âge, hernie discale, dérangement inter vertébral mineur

Prise ou perte de poids rapides, raideur

Règles douloureuses, fatigue, froid, chaud, humidité, stress, troubles posturaux, atonie

Musculation intensive et globale (sans contrôle)

....

### **3/ Prévention**

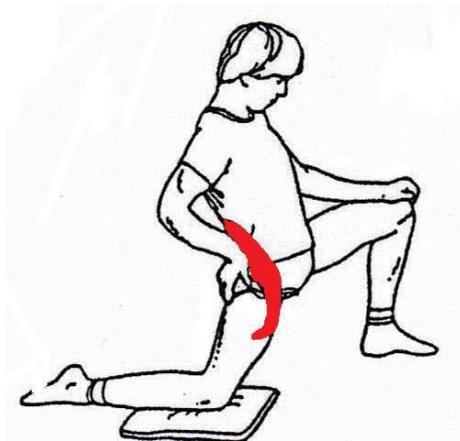
Assouplissement

Hygiène alimentaire, hydratation, entretien d'une tonicité musculaire et d'une musculature adaptée.

Etirements (psoas +++)

Maintien des lombaires au chaud au moyen de tenues adaptées (coupes vent...),

Vérification des réglages et du geste technique.



### **4/Traitement**

- Repos
- Antalgique, anti inflammatoire
- Kinésithérapie
- Travail proprioceptif,
- Étirements (psoas +++)
- Massage ....
- Recettes de grand-mères

.....

## **5/ conclusion**

La plupart des lombalgies sont bénignes et cèdent au repos.

Un travail préventif, une préparation adaptée permettent d'éviter de nombreuses pathologies :

15 mn d'échauffement avant une sortie peuvent vous éviter 15 jours d'arrêt (voir bien plus !)

Si les douleurs persistent, n'hésitez pas à consulter en sachant que l'aviron cause rarement des pathologies mais parfois en révèle !

