



# CONSEILS PRATIQUES AUX PATIENTS

## Le bon usage des ceintures lombaires

Dr Pascal CHAZERAIN  
Paris

**Votre médecin vous a prescrit une ceinture lombaire.**

**Cette fiche d'information a pour objectif de vous expliquer ce qu'est une ceinture lombaire, ses avantages et inconvénients potentiels, ses indications et les précautions à prendre lors de son port.**

### Qu'est-ce qu'une ceinture (orthèse) lombaire ?

Orthèse signifie « remettre droit ».

Il s'agit d'un équipement destiné à soutenir le bas du dos, comme le fait un corset. Plusieurs types de ceintures lombaires (CL) sont disponibles sur le marché. Elles peuvent être différenciées selon deux critères :

#### • leur technologie :

- 1) **CL souples**, le plus souvent en tissu, élastique ou non, avec des renforts par baleines,
- 2) **CL rigides**, fabriquées avec une prédominance de matériaux durs tels que le plâtre, la résine, le plastique ou le métal.

#### • leur action thérapeutique :

- 1) les ceintures de maintien lombaire ou de maintien lombaire renforcé,
- 2) les corsets d'immobilisation vertébrale.

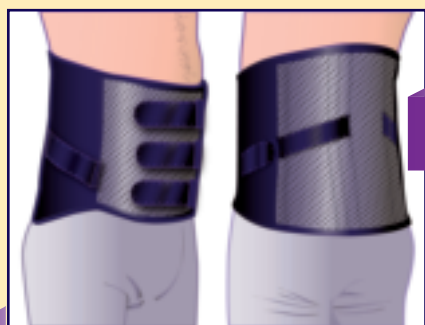
Votre médecin choisira avec vous le modèle le plus adapté.



Ceinture de maintien lombaire.



Ceinture lombaire rigide.



Ceinture lombaire renforcée.

### Quand est-elle indiquée ?

Lors des poussées douloureuses aiguës de la région lombaire, la CL soulage la douleur (effet antalgique).

En dehors des poussées douloureuses, lors des activités, elle assure une bonne position de rappel et évite les mouvements potentiellement douloureux (effet proprioceptif).

### Quels sont ses avantages potentiels ?

Le port d'une CL permet de :

- mettre au repos les muscles concernés,
- immobiliser le segment vertébral douloureux apportant ainsi une sensation de stabilité de la colonne qui sécurise,
- réduire les mauvaises attitudes pouvant induire ou aggraver la douleur de la région lombaire,
- diminuer les contraintes qui s'exercent sur les vertèbres,
- augmenter la pression abdominale avec renforcement des muscles de la paroi abdominale permettant ainsi un appui de la colonne lombaire et la limitation de l'apparition d'une cambrure pouvant aggraver la douleur.

### Quels sont ses inconvénients potentiels ?

- Frottement cutané, pincement ou contusion au niveau des côtes,
- Position assise et conduite entravées,
- Sudation excessive,
- Sensation de suffocation liée à la compression abdominale,
- Reflux gastrique lié à la compression abdominale.

### Quelles sont les précautions à prendre ?

Le port d'une CL n'est efficace que si celle-ci est convenablement utilisée. Elle doit être assez serrée sans pour autant vous gêner pour vous asseoir. **Si vous ne supportez pas cette contrainte**, il est important que vous le signaliez à votre médecin. Effectivement, cette dernière peut représenter une contre-indication à son port.

Les CL peuvent être placées sur un maillot de corps en coton endossé à l'envers, couture à l'extérieur.

Le lavage des CL doit se faire à la main, au savon de Marseille, à 40°C. Le séchage est conseillé à plat, loin d'une source de chaleur.

### La ceinture lombaire est-elle néfaste sur la musculature ?

Contrairement à l'idée reçue, encore très répandue, la CL n'entraîne pas de fonte musculaire (atrophie musculaire). Les muscles ne sont pas totalement mis au repos mais continuent d'assurer leur fonction et permettent une reprise d'activité plus rapide en limitant simplement les mouvements de forte amplitude. Toutefois, il est préférable de ne pas la porter de façon prolongée pour éviter la réduction de la réactivité posturale (gestion des postures en fonction des activités).

#### Bibliographie

- Baron D. Les orthèses en pratique rhumatologique. *Rhumatos* 2006;3:9-27.
- Groupe d'étude canadienne sur les soins de santé préventifs. Utilisation des ceintures lombaires pour prévenir la lombalgie professionnelle. *Recommandations officielles. Le Médecin du Québec* 2003;38:83-5.
- Meyer J.P. Lombalgie et ceinture lombaire. *Revue de la littérature. Institut National de Recherche et de Sécurité [INRS]. Documents pour le médecin du travail* 2000;84:349-62.