

## Sténose spinale et foraminale

### Qu'est-ce que c'est ?

La sténose lombaire est un rétrécissement du canal rachidien qui contient la moelle épinière (sténose spinale) ou du foramen où passe la racine nerveuse (foraminale) et se situe la plupart du temps dans le bas du dos. Le rétrécissement peut comprimer les nerfs qui y passent. Elle peut créer de la douleur dans les membres inférieurs et des troubles lors de la marche. La douleur augmente la plupart du temps à la marche ou à la position debout.

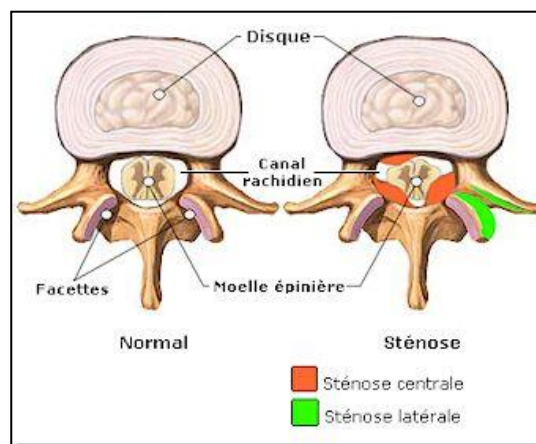
Les causes les plus fréquentes de sténose lombaire comprennent l'arthrose, le spondylolisthésis ou autres maladies inflammatoires et arthritiques.

### Quelles sont les structures impliquées ?

La colonne lombaire comprend 5 vertèbres. Les disques intervertébraux sont situés entre chacune des vertèbres. Les facettes articulaires sont situées en arrière.

Des racines nerveuses qui proviennent de la moelle épinière sortent entre chaque vertèbre par les espaces entre les vertèbres.

La moelle épinière et la queue de cheval passe dans le canal rachidien au centre de la colonne vertébrale. Avec l'âge, un épaissement de ces différentes structures peut survenir, ce qui réduit l'espace dans lequel passe nos structures nerveuses.



### Que dois-je faire ?

Phase initiale (2-3 premiers jours) :

- Le repos relatif est essentiel pour favoriser votre guérison. Initialement, évitez toute activité douloureuse. Si vous êtes en mesure de poursuivre certaines activités sans douleur, faites-le. Ce sera bénéfique pour vous.

- Si cela vous soulage, il est préférable de se placer dans des positions de flexion, où le dos est en position « arrondie », tel qu'une position couchée sur le dos, les genoux vers la poitrine.
- Évitez les positions debout prolongées statiques. Évitez la marche sur longue distance.
- Lorsque vous êtes en position debout, appuyez l'un de vos pieds sur une surface surélevée telle une marche ou un banc pour diminuer l'extension de votre dos et alternez la jambe.
- Appliquez de la glace ou de la chaleur au besoin pour diminuer la douleur.

#### Lors de la récupération :

- Il est important de se réactiver dès que la douleur est un peu moins intense. Poursuivez les activités de votre vie quotidienne et reprenez l'activité physique qui ne cause pas de douleur (marche, vélo etc.)
- Il n'est pas anormal que vous deviez prendre l'habitude de prendre des pauses assises lorsque vous devez être en position debout prolongée.
- Des exercices vous seront enseignés par votre physiothérapeute pour vous aider à gérer votre douleur, renforcer les muscles stabilisateurs de votre dos, récupérer votre amplitude articulaire, votre force et reprendre vos activités. Il vous enseignera également les bonnes techniques pour soulever des charges ou tout autre mouvement afin de bien protéger votre dos.
- Des traitements plus spécifiques en physiothérapie pourront être faits pour vous aider à diminuer votre douleur ou autres symptômes et faciliter l'intégration de vos exercices.
- La sténose est souvent liée à l'arthrose ou au vieillissement de la colonne vertébrale, il est donc important que vous soyez expert de votre condition pour vous apprendre à bien gérer les phases aiguës.

Le rôle du physiothérapeute : vous accompagner dans votre guérison.