Infosanté

Rédaction le 15 octobre 2019.

Dernière mise à jour le 15 octobre 2019

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/retrecissement-ou-stenose-du-canal-rachidien

Canal lombaire étroit (sténose du canal lombaire)

De quoi s'agit-il ?

Votre dos est constitué de :

- la colonne vertébrale, avec :
    - les vertèbres, du cou au coccyx ;
    - entre les vertèbres, les disques intervertébraux, sorte de coussins composés :
        - d'un anneau fibreux solide ;
        - avec au milieu, une substance gélatineuse, le noyau.
- la moelle épinière et les nerfs ;
- les muscles et les ligaments.

Chaque vertèbre comporte en son centre un orifice par lequel passe la moelle épinière, c'est le canal rachidien. Dans le bas du dos on l'appelle canal lombaire.

Un canal lombaire étroit correspond à un rétrécissement (sténose) du canal lombaire. Par conséquent, la moelle épinière dans le bas du dos manque d'espace. Ce rétrécissement peut toucher la moelle épinière ou un nerf sortant du canal lombaire. Il s'agit en général de formes mixtes.

La cause principale est la formation d'excroissances osseuses (ostéophytes) ou un épaississement des ligaments. Le rétrécissement peut aussi être causé par une protubérance de la substance gélatineuse (noyau) d'un disque intervertébral (hernie discale).

Chez qui et à quelle fréquence ?

Plus on vieillit, plus le risque de canal lombaire étroit est élevé. C'est la cause la plus fréquente des opérations chirurgicales du dos chez les personnes de plus

de 65 ans.

Comment le reconnaître ?

Vous avez mal au dos, la douleur irradie dans une ou les deux jambes en marchant, vous avez des « fourmis » dans les jambes ou vous ressentez une faiblesse musculaire dans les jambes.

La douleur se manifeste ou augmente en position debout et en marchant. La seule chose qui la soulage est de se pencher vers l'avant ou de s'asseoir. Vous pouvez donc faire du vélo puisque vous êtes penché en avant.

Les symptômes peuvent être d'un seul côté ou des deux. L'intensité de la douleur peut varier d'un jour à l'autre.

Le syndrome de la queue de cheval est un ensemble de symptômes causé par la compression d'un faisceau de nerfs situé dans le bas du dos. Il y a notamment des signes de paralysie, une difficulté pour uriner et aller à selle et un engourdissement de l'entrejambe.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Discussion

Votre médecin vous posera quelques questions. Cette discussion est très importante car l'examen clinique peut être tout à fait normal. Le médecin peut vous poser des questions sur votre douleur, sur l'apparition et l'évolution de vos symptômes, sur la distance que vous pouvez marcher sans vous arrêter, … .

La discussion permet aussi au médecin de faire la distinction entre un problème vasculaire et un canal lombaire étroit : une diminution des plaintes en position immobile indique un problème vasculaire, tandis qu'une augmentation des plaintes en position immobile fait penser à un canal lombaire étroit.

Examen clinique

Votre médecin examinera votre dos, cherchera s'il y a des troubles de la sensibilité, testera vos réflexes, lèvera votre jambe pour voir si une pression se crée sur la moelle épinière ou les nerfs et palpera les pulsations des artères des pieds. Avec des pulsations normales aux pieds, il est peu probable que les symptômes soient d'origine veineuse ou artérielle (vasculaire).

Examens complémentaires

Si votre médecin pense à un canal lombaire étroit, il vous prescrira généralement des examens complémentaires, comme un scanner (CT-scan) ou un IRM.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous croyez avoir un canal lombaire étroit (sténose du canal lombaire) qui vous fait beaucoup souffrir, contactez votre médecin en vue de confirmer le diagnostic et discuter des possibilités de traitement.

Que peut faire votre médecin ?

Il existe deux possibilités de traitement :

- un traitement dit 'conservateur' : médicaments antidouleurs et kinésithérapie ;
- une opération chirurgicale.

Traitement conservateur

Le traitement conservateur est proposé lorsque :

- vos symptômes sont supportables ;
- vous pouvez réaliser vos activités de la vie de tous les jours.

Votre médecin vous conseillera, si nécessaire, d'arrêter de fumer et de viser un poids sain.

Les médicaments antidouleur peuvent être du paracétamol ou un anti-inflammatoire non-stéroïdien, par exemple l'ibuprofène ou le naproxène. Prenez la dose efficace d'anti-inflammatoire la plus faible possible. En effet, ils peuvent avoir des effets indésirables graves sur l'estomac, les reins et le cœur. Il est possible que votre médecin vous propose, en plus, un médicament antiépileptique qui agit aussi sur le douleur.

Les injections dans le dos (infiltrations épidurales) ne sont pas conseillées.

Votre kinésithérapeute peut vous apprendre des positions qui soulagent la douleur et qui diminuent la tension dans le bas du dos.

Chirurgie

Une intervention chirurgicale est conseillée lorsque :

- un traitement conservateur de 3 à 6 mois ne vous soulage pas ou pas suffisamment ;
- vous ne pouvez pas marcher plus de 200 à 300 mètres ;
- vous avez des troubles de la sensibilité qui progressent ;
- vous avez un début de paralysie ;
- vous avez des signes du syndrome de la queue de cheval.

Le syndrome de la queue de cheval est une urgence médicale qui nécessite un traitement chirurgical en urgence.

En règle générale, une intervention chirurgicale donne de bons résultats. Il est important de bien évaluer à l'avance si une opération est bien indiquée dans votre cas particulier.

Arrêter de fumer et maintenir un poids sain ont un effet favorable sur le rétablissement après l'opération.

Rédaction le 15 octobre 2019.

Dernière mise à jour le 15 octobre 2019

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/retrecissement-ou-stenose-du-canal-rachidien

Liens Utiles

- Arrêter de fumer. C'est possible
  https://www.tabacstop.be/
- Ibuprofène
  https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6866
- Vertèbre lombaire (image)
  https://www.larousse.fr/encyclopedie/images/Vert%C3%A8bre_lombaire/10022
- Trouver un?e diététicien?ne agréé?e
  https://updlf-asbl.be/
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens
  https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6767
- Paracétamol
  https://www.cbip.be/fr/chapters/9?frag=6437
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)
  https://repertoire.fares.be/caf
- Naproxène
  https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6882
- La pyramide alimentaire
  http://mb.questionsante.be/La-Pyramide-Alimentaire-2020-plus-equilibree-et-plus-durable
- Le scanner, ici,
  https://www.saintluc.be/sites/default/files/2020-09/commu-dsq-124-1.0-scanner.pdf
- Tabacologues
  https://repertoire.fares.be
- L'IRM (Imagerie par Résonance Magnétique), ici,
  https://www.chuliege.be/books/Radiodiagnostic-IRM/

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
  https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00436