

Les douleurs lombaires chez les jeunes : revue de la littérature sur les facteurs prédisposants, pathologies, prévention et prise en charge en physiothérapie.

Introduction :

- Les douleurs lombaires sont fréquemment étudiées chez les adultes, mais ce phénomène fait l'objet de peu d'études chez les jeunes.
- La prévalence augmente en importance depuis plusieurs années lors de l'enfance et de l'adolescence.
- Cette douleur peut impacter la fonction et la qualité de vie de l'enfant de façon importante et variée.

Objectifs de l'étude :

- Décrire la prévalence et l'étiologie des douleurs lombaires chez l'enfant et l'adolescent : pathologies principales, affections congénitales et facteurs de risque, notamment les habitudes de vie et les différents sports.
- Proposer des pistes de prévention pour la douleur lombaire chez les enfants et les adolescents.
- Présenter un guide de prise en charge d'un jeune atteint de douleur lombaire pour les physiothérapeutes.

Méthode de recherche :

- Recenser la littérature sur les différentes affections congénitales et pathologiques, les sports et habitudes de vie les plus fréquemment associés aux douleurs lombaires pédiatriques.
- Les bases de données utilisées sont Medline et Embase.

Mots clés principaux :

- › Douleurs lombaires,
- › Enfants,
- › Adolescents,
- › Pathologies,
- › Sports,
- › Habitudes de vie,
- › Congénitales,
- › Préventions,
- › Traitements pédiatriques,
- › Facteurs de risque.

Résultats :

PATHOLOGIES FRÉQUENTES

Congénitales	Musculosquelettiques	Rhumatologique
Malformations osseuses : 1. Lombalisation et sacralisation 2. Spina bifida Pathologies héréditaires : 1. Trisomie 21 2. Neurofibromatose de type 1 3. Syndrome de Marfan et syndrome d'Ehlers-Danlos	1. Douleurs lombaires non-spécifiques 2. Atteintes discales 3. Spondylolyses et spondylolisthésis 4. Cyphose de Scheurmann 5. Scolioses idiopathiques	1. Spondylarthropathies



PRATIQUE SPORTIVE

Position prolongée en flexion	• Aviron • Hockey	• Football
Mouvements répétitifs en flexion ou en extension	• Gymnastique • Football	• Plongeon • Soccer
Rotation lombaire	• Gymnastique • Tennis	• Soccer
Force d'impacts	• Gymnastique • Sports d'équipe (hockey, soccer, football)	
Débalancement musculaire	• Tennis • Gymnastique	

HABITUDES DE VIE

• Fournitures scolaires adéquates
• Bureaux face au tableau
• Limiter la durée des cours ou permettre aux enfants de bouger aux 45-50 min

Posture (à l'école)

• Quantité
• 6-13 ans: 9-11h
• 14-17 ans: 8-10h
• Qualité
• Temps pour s'endormir
• Nombre de réveils au cours de la nuit

Sommeil

• Fumée primaire
• Prévention chez les adolescents
• Fumée secondaire
• Prévention chez les proches de l'enfant et l'adolescent

Tabac

• Relation en U
• Encourager l'activité physique
• Respecter les limites du corps
• Prévenir le surentraînement

Activité physique

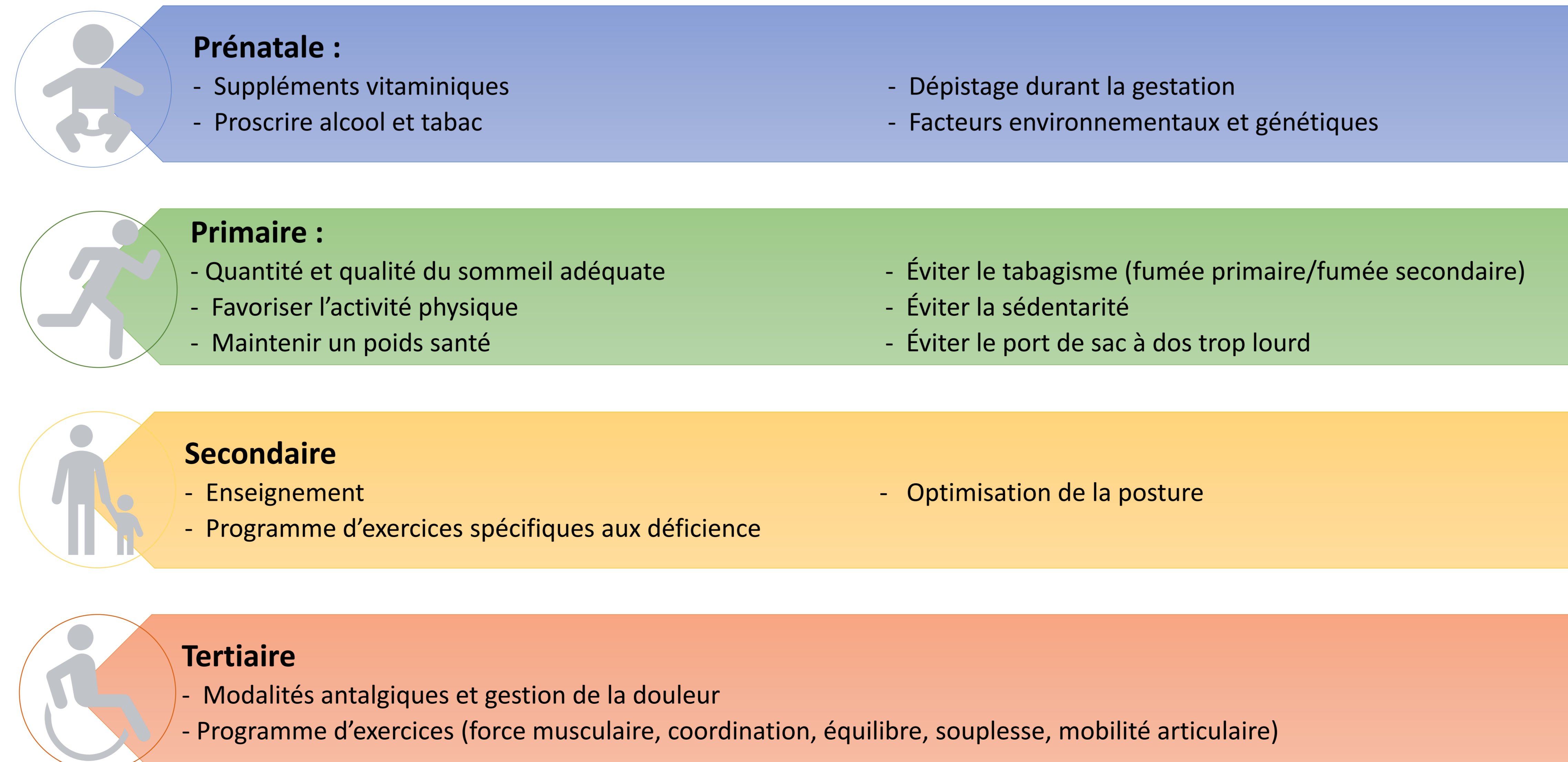
• Surpoids augmente les risques de développement de douleurs lombaires
• Risques plus élevés avec l'obésité
• En lien avec la sédentarité

Poids

• Porter le sac de manière adéquate
• Poids du sac entre 10% et 15% du poids corporel
• Controverses dans les études

Sac à dos

PRÉVENTION



Prise en charge :

- Fièvre,
- Perte de poids,
- Douleurs nocturnes qui réveillent la nuit,
- Déficits neurologiques,
- Aggravation des symptômes au fil du temps,
- Raideurs matinales > 30 min,
- Infection,
- Néoplasies,
- Spondylolisthésis,
- Symptômes systémiques ou radiculaires,
- Fractures et traumatismes,
- Syndrome de queue de cheval,
- Enfants moins de 10 ans avec douleurs lombaires.

Conclusion :

- Les douleurs lombaires chez la clientèle pédiatrique et adolescente sont multifactorielles.
- Il est important de considérer les drapeaux rouges pour les douleurs lombaires pédiatriques.
- Les douleurs lombaires se retrouvent majoritairement chez les adolescents en raison de la croissance et du développement de l'enfant, des facteurs de risque et de la pratique sportive plus avancée.
- Les physiothérapeutes ont un rôle à jouer au niveau de la prévention et de la prise en charge précoce des enfants présentant des douleurs lombaires.

Bibliographie :

- Kordi R, Rostami M. Low back pain in children and adolescents: An algorithmic clinical approach. Iranian Journal of Pediatrics. 2011;21(3):259-70
- MacDonald J, Stuart E, Rodenberg R. Musculoskeletal low back pain in school-aged children a review. JAMA Pediatrics. 2017;171(3):280-7.
- Waicus KM, Smith BW. Back injuries in the pediatric athlete. Curr Sports Med Rep. 2002;1(1):52-8.
- Patel DR, Kinsella E. Evaluation and management of lower back pain in young athletes. Translational Pediatrics. 2017;6(3):225-35.
- Alghadir AH, Gabr SA, Al-Eisa ES. Mechanical factors and vitamin D deficiency in schoolchildren with low back pain: Biochemical and cross-sectional survey analysis. Journal of Pain Research. 2017;10:855-65.
- Calvo-Munoz I, Kovacs FM, Roque M, Fernandez IG, Calvo JS. Risk Factors for Low Back Pain in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. Clin J Pain. 2018;34(5):468-84.
- CHU Sainte-Justine (2014). Le Centre du savoir pour les patients & familles. Repéré à <https://enseignement.chusj.org/fr/Patients-Familles>