

# La hernie discale

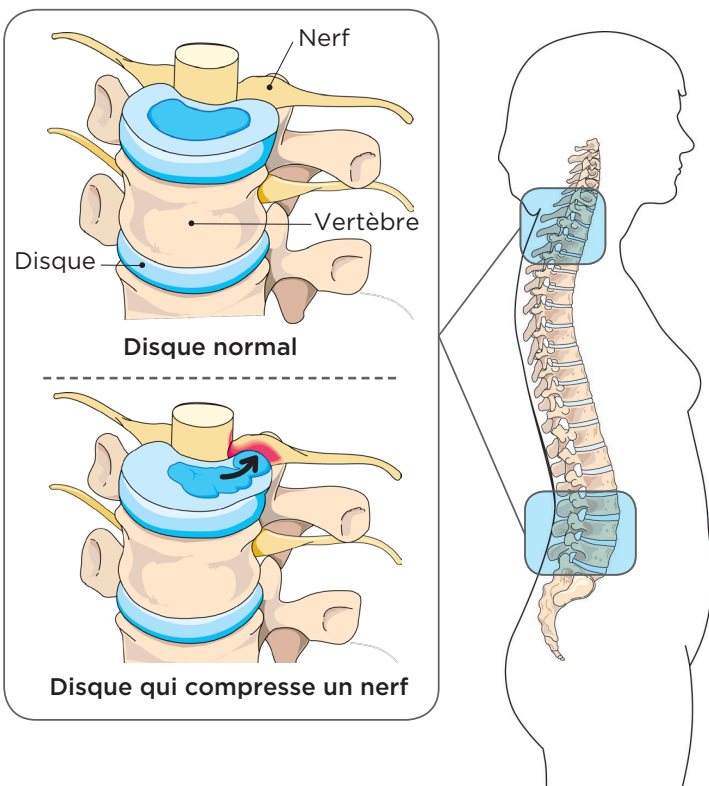


**Votre médecin pense que vous avez peut-être une hernie discale. Cette fiche vous explique ce que c'est, ce qu'elle provoque et ses traitements possibles.**

## Qu'est-ce qu'une hernie discale?

Une hernie discale est une blessure d'un disque intervertébral. Les disques intervertébraux sont des plaques de cartilage situées entre les vertèbres. Une hernie survient quand un disque se déplace et comprime une ou plusieurs racines de nerfs. En général, les hernies se situent au cou ou au bas du dos.

### La hernie discale



## Quels sont les symptômes de la hernie discale?

Voici les symptômes possibles.

- Douleurs importantes dans le cou ou le bas du dos.
- Douleurs qui s'étendent plus loin, surtout dans les bras, les fesses et les jambes (douleur sciatique).
- Ces douleurs augmentent avec la toux et les éternuements, et durant des selles.
- Jambes engourdis et faibles.

## Pourquoi ai-je une hernie discale?

Prendre de mauvaises positions (postures) est souvent la cause d'une hernie discale.

Ce problème survient notamment quand :

- on porte des charges lourdes, ce qui provoque des changements de posture
- on fait des mouvements en courbant le dos
- on fait des mouvements répétés
- on transporte des charges non équilibrées sur une seule épaule
- on fait d'autres mouvements qui tordent la colonne vertébrale
- on a un travail qui oblige à être tout le temps assis

## Quels sont les risques d'avoir une hernie discale?

Les risques de développer une hernie discale sont plus grands chez :

- les personnes qui ont un surplus de poids ou qui sont obèses
- les fumeurs
- les individus de grande taille
- les femmes enceintes
- les personnes âgées
- les personnes dont le métier est dur physiquement

## Quelles peuvent être les complications?

Elles sont liées à la gravité de la hernie. Plus elle fait pression sur la racine des nerfs, plus les conséquences risquent d'être importantes :

- fortes douleurs
- moins de force ou de sensations dans la zone de la hernie
- difficultés à retenir les urines ou les selles



## Quels tests ou examens vais-je passer?

Le médecin peut parfois demander un ou plusieurs types d'examens de la zone touchée :

- un scan du bas du dos
- une imagerie par résonance magnétique (IRM)
- un examen de l'activité des muscles (électromyographie)

## Comment la hernie discale peut-elle être traitée?

### LES SOINS DE BASE

Le traitement commence toujours par le repos et la prise d'antidouleurs et d'anti-inflammatoires.

Voici aussi quelques exemples d'actions pour diminuer l'inconfort :

- > appliquer tour à tour du chaud et du froid (glace, par exemple) pour soulager la douleur et diminuer l'enflure qui se produit dans ces cas-là
- > faire des activités légères
- > prendre des moments de repos pendant et entre les activités
- > garder le dos droit

### LA PHYSIOTHÉRAPIE

C'est efficace dans la majorité des cas. Cela consiste à :

- renforcer les muscles qui stabilisent la colonne
- faire des exercices d'étirement
- s'entraîner à prendre de bonnes positions



### LES MÉDICAMENTS

Des médicaments peuvent être donnés contre la douleur et l'enflure ou pour relaxer les muscles. Si la douleur persiste, le médecin peut alors proposer une injection de cortisone (anti-inflammatoire) dans le dos au niveau de la hernie.

## L'OPÉRATION

Son but est de libérer la racine du nerf comprimée pour faire disparaître la douleur sciatique. Toutefois, dans la majorité des cas, les douleurs au dos ou au cou ne s'améliorent pas. L'opération peut être proposée par le médecin dans les cas les plus graves.

Voir la fiche [Traiter une hernie discale par une opération.](#)

## Quand est-ce que je dois consulter?

Allez consulter d'urgence votre médecin si :

- vous ne sentez plus votre pied et vous n'êtes plus capable de le bouger
- vous ne pouvez plus retenir vos urines et vos selles (incontinence)

Une **opération d'urgence** pourrait être nécessaire.

## Est-ce que ce problème peut être prévenu ?

Oui, de 2 façons :

- > Prendre une bonne position pendant vos activités quotidiennes.
  - Pour soulever des charges lourdes, se mettre accroupi avant de les prendre. Puis se relever à la verticale. On utilise ainsi les muscles des jambes et du ventre et on garde la charge près du corps quand on la soulève.
  - Maintenir le corps et la tête alignés lors de ses activités (travailler à l'ordinateur, par exemple).



- > Prendre de bonnes habitudes.
  - Étirer et échauffer vos muscles avant des efforts physiques.
  - Faire des exercices pour renforcer les muscles du dos et du ventre.
  - Adopter un mode de vie sain (bien manger, ne pas fumer, rester actif, etc.).



## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre médecin ou votre infirmière. Faites leur part de vos questions, inquiétudes ou malaises.

Vous pouvez aussi appeler l'infirmière de la clinique de neurochirurgie du CHUM.

> 514 890-8123



### RESSOURCES UTILES

Pour vous informer sur la hernie discale lombaire :

> [vulgaris-medical.com](http://vulgaris-medical.com)

Taper hernie discale dans le champ de recherche

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)



## Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Prochains rendez-vous

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

