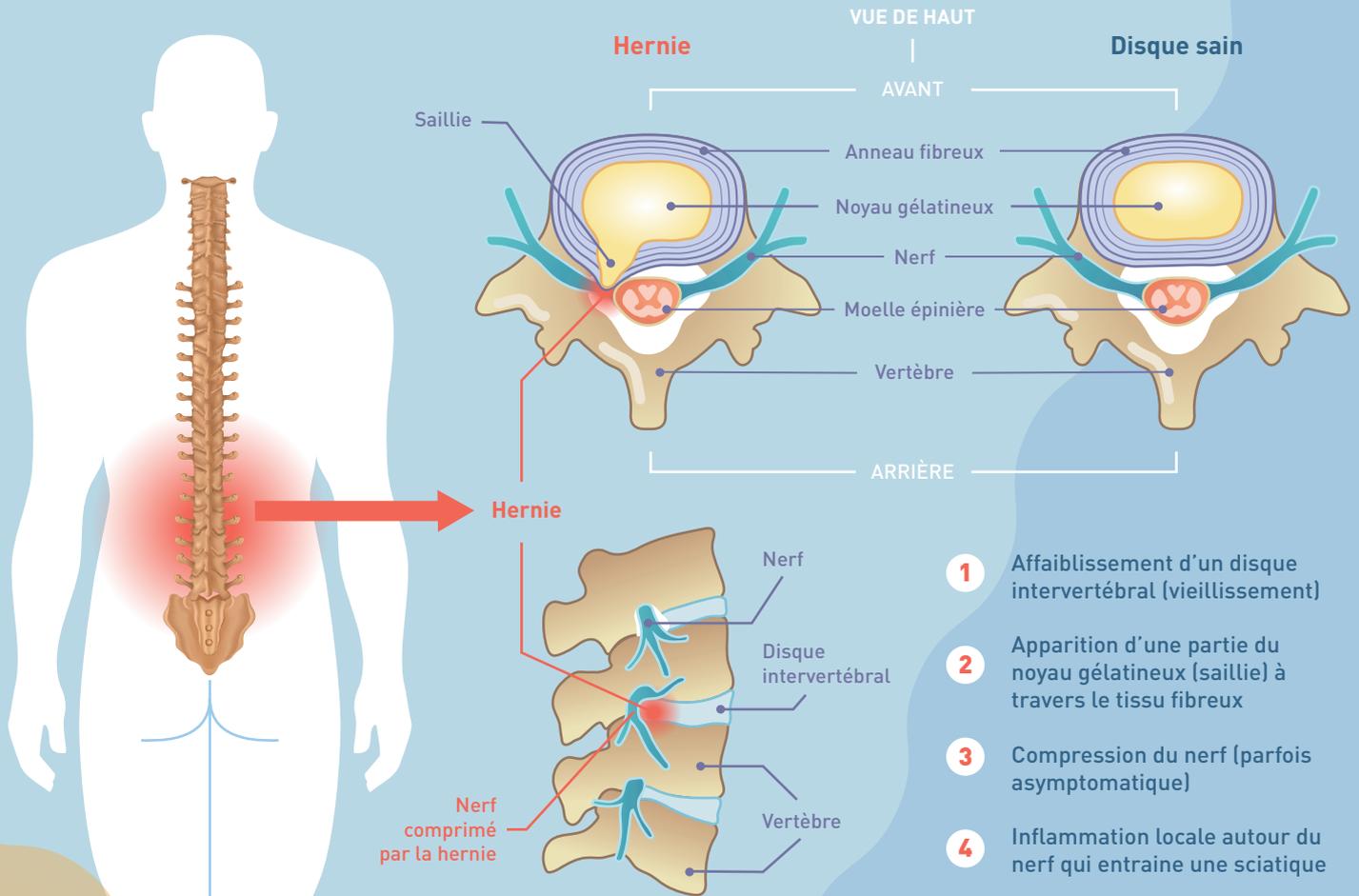


# La hernie discale

La hernie discale est caractérisée par le déplacement d'une petite portion de disque intervertébral en dehors de ses limites normales. Si elle se situe au niveau lombaire, la hernie peut provoquer des douleurs (lombalgie) irradiant parfois dans la jambe jusqu'au pied (sciatique).

**30%**  
des adultes environ ont une hernie discale qui ne provoque aucun symptôme.



- 1 Affaiblissement d'un disque intervertébral (vieillesse)
- 2 Apparition d'une partie du noyau gélatineux (saillie) à travers le tissu fibreux
- 3 Compression du nerf (parfois asymptomatique)
- 4 Inflammation locale autour du nerf qui entraîne une sciatique

## LES TRAITEMENTS :



### • Médicamenteux :

Antidouleurs type paracétamol et anti-inflammatoires type ibuprofène ou diclofénac. Si la douleur est très importante, un dérivé morphinique (comme le tramadol) peut être ajouté au traitement. Une infiltration (corticoïdes) peut également être indiquée.



### • Non-médicamenteux :

Position horizontale pour soulager la douleur, physiothérapie, TENS (neurostimulation électrique transcutanée), exercices spécifiques...



### • Chirurgicaux :

Dans 5 à 10% des cas, la sciatique ne guérit pas spontanément. Il s'agit d'une évolution lente qui peut prendre plusieurs mois. En cas de symptômes trop intenses et durables, une opération chirurgicale permettra d'enlever le fragment de disque déplacé afin de décompresser le nerf qui souffre et supprimer l'inflammation.

Il est difficile d'établir les causes de la survenue d'une hernie discale. Généralement, les lésions de l'anneau fibreux se produisent petit à petit au fil des ans. Lorsqu'un disque est affaibli, les symptômes peuvent être déclenchés par un effort, par exemple le fait de soulever une charge en étant penché en avant. Mais les symptômes peuvent aussi apparaître sans cause apparente.

### FACTEURS PRÉDISPOSANTS

Surpoids et obésité

Tabagisme

**9 fois sur 10**  
la hernie se soigne par un traitement non chirurgical visant à supprimer l'inflammation.



Expert : Dr Stéphane Genevay,  
Responsable de la consultation  
multidisciplinaire du dos du  
Service de rhumatologie des HUG