
Sommaire

Avant-propos	V
Groupe d'experts et auteurs	VII
ANALYSE	
I - Les lombalgies : Quels facteurs de risque ?	1
1 - Les lombalgies : principales données de cadrage	3
Définition et mesure de la lombalgie	3
Les lombalgies par rapport à d'autres affections musculo- squelettiques	5
Fréquence des lombalgies	6
Évolution de la fréquence au cours du temps	8
Professions les plus exposées	8
Repérage des situations à risque	11
Histoire naturelle de la lombalgie	12
Aspects socio-économiques	13
2 - Rôle des facteurs personnels et d'exposition physique au travail .	23
Caractéristiques personnelles	26
Facteurs de pénibilité physique au travail	29
Conclusion	31
3 - Facteurs de risque biomécaniques et physiologiques des lombalgies en relation avec les conditions de travail	37
Fonctions de la colonne vertébrale	39
Âge et colonne vertébrale	40
Étiologies biomécanique et physiopathologie des douleurs et lésions lombaires	40
Facteurs de risque professionnels	42
Facteurs de risque et évolution des lombalgies	49
Conclusion	49
4 - Facteurs de risque psychosociaux des lombalgies	55
Problèmes méthodologiques généraux	55
Données existantes sur l'effet des facteurs psychosociaux	60
Travaux récents et perspectives	62

II - Les lombalgies : Quelle prévention ?	71
Introduction : Enjeux de la prévention des lombalgies	73
5 - Prévention précoce	75
Introduction et méthodes	75
Efficacité d'actions portant sur le sujet lui-même	77
Autres actions portant sur le sujet lui-même	83
Efficacité d'actions de prévention portant sur l'environnement du sujet	85
Actions de prévention multidimensionnelles	88
Conclusion	89
6 - Quelles stratégies pour prévenir le passage à la chronicité des lombalgies ?	95
Histoire naturelle de la lombalgie et évolution vers la chronicité .	95
Prise en charge de la lombalgie aiguë	96
Les programmes de prévention du passage à la chronicité	98
La place des écoles du dos	100
Conclusion	100
7 - Actions de réinsertion des lombalgiques chroniques	103
Programmes d'exercices physiques	106
Interventions de type comportemental	107
Écoles du dos	108
Interventions multidimensionnelles	109
Conclusion	116
SYNTHÈSE	
Constats	123
Recommandations d'actions	133
Recommandations de recherche	127
ANNEXE	139