

Médecine

# L'opération du canal lombaire peut améliorer la vie des aînés

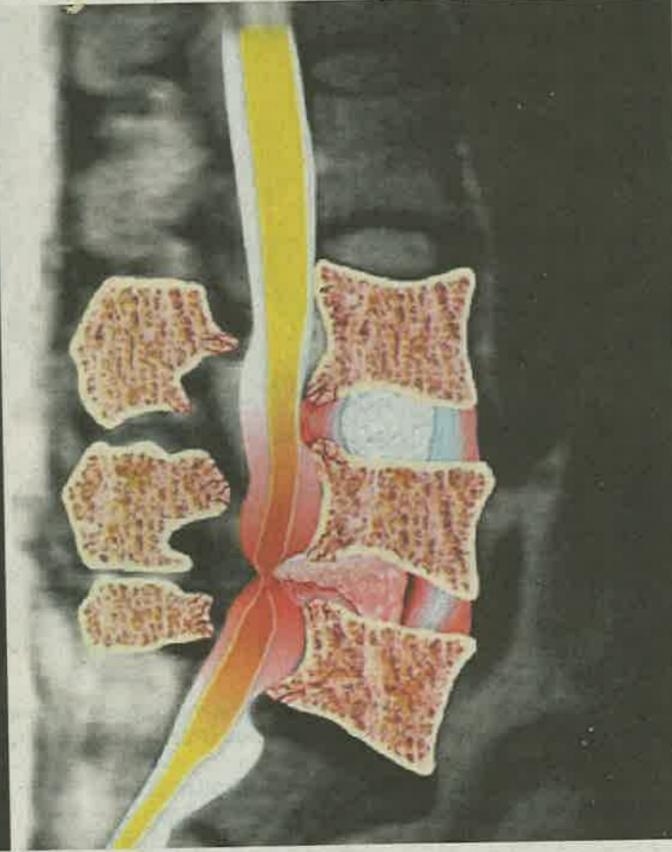
**Douloureuse, l'arthrose du dos entrave la marche. Une conférence va le point sur les traitements possibles**

de médecine Brunenschwig

Un mal de dos n'est pas l'apanage des personnes âgées. Mais chez les seniors, certains symptômes indiquent clairement une pathologie dégénérative liée à l'âge. Il s'agit notamment de l'arthrose de la colonne vertébrale, appelée sténose lombaire ou canal lombaire étroit. «Le fait que les problèmes s'accroissent avec l'âge ne signifie pas qu'il n'existe pas de traitement. Le vieillissement de l'âge est beaucoup moins limitatif avec les techniques modernes», constatent les Drs Jimmy Villard et Olivier Vernet. Tous deux neurochirurgiens à la Clinique Cecil, membres de l'équipe du Neurocentre-Centre de la région du groupe Hirslanden, ils seront les orateurs de la prochaine conférence médicale organisée le 25 septembre à 24 heures et Hirslanden (voir ci-dessous). Il y sera aussi question des interventions permettant de soulager les fractures par compression liées à l'ostéoporose.

Maladie dégénérative, la sténose lombaire se caractérise par le rétrécissement du canal, dû à la présence de disques qui s'affaiblissent et aux arthroses des articulations et ligaments qui grossissent avec l'âge. «Le passage de ces structures nerveuses devenant étroit, des douleurs apparaissent au niveau du dos et des jambes, qui influent sur la capacité des patients à se déplacer», expliquent les deux médecins. Les patients nous disent devoir arrêter de marcher au bout d'un moment tant ils ont mal. Mais dès qu'ils se penchent en avant, les douleurs diminuent, voire disparaissent.»

Entre le fauteuil et le frigo, lorsqu'une hernie discale provoque une douleur continue, celles du canal étroit disparaissent en position assise. «On constate que le nombre de personnes âgées ne



A gauche, l'IRM de la colonne lombaire met en évidence un canal lombaire étroit. A droite, on peut voir les structures nerveuses (jaune) qui sont comprimées par de l'arthrose des vertèbres et un disque qui est dégénéré. PHOTOS DR



Les Drs Olivier Vernet (à g.) et Jimmy Villard, neurochirurgiens à la Clinique Cecil. PHILIPPE MAEDER

consultent pas, attribuant leur perte de mobilité à l'âge. Elles marchent de moins en moins et s'habituent à une vie qui se déroule à domicile, entre le fauteuil et le frigo, regrettent les neurochirurgiens. Une intervention chirurgicale peut pourtant transformer radicalement le quotidien de ces patients.»

Mais avant l'option chirurgi-

cale, le médecin va proposer de la physiothérapie, des exercices adaptés à soulager les symptômes, voire des infiltrations, de cortisone notamment, dans le canal lombaire. «Alors qu'une hernie discale a un potentiel de résorption, ce n'est pas le cas de l'arthrose», précisent les spécialistes. Les traitements conservateurs peuvent être efficaces, mais sou-

vent sur une durée limitée. Lorsque la situation se péjore, il faudrait réévaluer l'indication à une chirurgie.

## Moins invasif

«Nous pratiquons une technique minimalement invasive qui consiste à ouvrir non pas des deux côtés de la colonne, approche standard, mais d'un seul côté. Grâce à un microscope dédié à la neurochirurgie, nous pouvons néanmoins enlever toutes les structures osseuses et les ligaments qui bouchent le canal de chaque côté.»

Avantages de la méthode, documentés dans plusieurs études: diminution du risque de récurrence, préservation des articulations et de la moitié des muscles entourant les vertèbres. «La perte de capacité musculaire liée à l'intervention est réduite de 50%.» Pour renforcer le dos après l'opération, le patient est bien sûr astreint à de la physiothérapie.

«C'est au patient de décider si,

et à quel moment, il souhaite une intervention. En fonction de son quotidien et de la réduction de sa qualité de vie», estiment les Drs Jimmy Villard et Olivier Vernet. Parmi les risques liés à cette technique figure celui d'une infection, d'un hématome (comme pour toute intervention) ou d'une fuite du liquide céphalorachidien que le chirurgien devra colmater. Mais les neurochirurgiens rappellent au patient que l'intervention, qui dure entre quarante-cinq et soixante minutes et nécessite entre trois et sept jours d'hospitalisation, permettra à 90% d'entre eux de retrouver une bonne qualité de vie en moins de trois mois.

## «Questions de neurochirurgie: focus sur les maux de dos chez les seniors, de la prévention aux traitements modernes»

Conférence avec le Dr Jimmy Villard et le Dr Olivier Vernet. Mercredi 25 septembre, 20 h, Hôtel Alpha-Palmiers, Lausanne. Entrée libre.

## Prilly abrite une école romande de réflexologie

Les cours, mis sur pied par trois associations d'infirmières, s'adressent à des personnes déjà actives dans la santé

Fruit de la collaboration de trois associations d'infirmières réflexologues genevoise, vaudoise et du Jura bernois, l'Ecole romande de réflexothérapie (EER) a été officiellement inaugurée à la fin de la semaine dernière à Prilly. Elle propose divers modules de formation destinés uniquement à des personnes ayant déjà une formation en santé. «Ces cours existaient déjà. Mais nous avons réuni nos forces pour cons-

«La réflexologie peut aider à traiter certaines pathologies»

Myriam Urfer, infirmière réflexologue

tituer l'Ecole romande», explique Myriam Urfer, infirmière réflexologue et responsable pédagogique de l'école.

Née aux Etats-Unis, la réflexologie a été développée par un médecin américain. Elle considère que le corps est divisé en dix zones et que celles-ci se retrouvent dans les pieds (et les mains). Ainsi divers points dans les pieds renvoient aux dix zones de tout le corps. Les deux pieds représentent la personne debout.

Lausanne abrite déjà l'une des plus anciennes écoles de réflexologie, l'Ecole Bayly. Contrairement à l'EER, elle est ouverte à toute personne souhaitant pratiquer la réflexologie. Pas besoin d'avoir une formation médicale, mais il faut suivre des cours de pathologie et d'anatomie (150 heures pour être reconnu par les assurances complémentaires). «La réflexologie aide à aller mieux et stimule les énergies», explique Noëlle Weyeneth, fondatrice de l'Ecole Bayly. Les infirmières de l'EER, elles, souhaitent développer une approche plus thérapeutique. «Nous pensons que la méthode peut jouer un rôle complémentaire dans le traitement de certaines pathologies. C'est pourquoi nous utilisons le terme de réflexothérapie», précise Myriam Urfer. **F.BG**

PUBLICITÉ

24 heures

Conférence publique

# QUESTIONS DE SANTÉ

Cycle de conférences grand public

**QUESTIONS DE NEUROCHIRURGIE: focus sur les maux de dos chez les seniors**  
Prise en charge des maux de dos chez les seniors, de la prévention aux traitements modernes (techniques minimalement invasives)

Orateurs: Dr Jimmy Villard, Spécialiste FMH en Neurochirurgie.

**HIRSLANDEN**  
HIRSLANDEN LAUSANNE  
CLINIQUE BOIS-CERF  
CLINIQUE CECIL