

RESUME

Nous présentons la rééducation d'une patiente de 39 ans souffrant d'une lombalgie chronique due à une hernie discale foraminale. Sa prise en charge s'inscrit dans le cadre d'une rééducation collective.

Le bilan montre notamment des troubles de la statique rachidienne, des troubles articulaires, des faiblesses musculaires et des hypoextensibilités. Notre rééducation s'axe sur une détente musculaire, un apprentissage postural, des réharmonisations articulaires, des étirements musculaires, des conseils d'hygiène de vie et du renforcement musculaire.

La patiente bénéficie de 18 heures de traitement hebdomadaire au cours desquelles nous proposons des programmes variés tels que des exercices en balnéothérapie, en gymnastique douce ainsi que la méthode Feldenkrais.

Au bout de 5 semaines de traitement, les progrès ont été importants : Mme S. est capable de marcher sans douleurs pendant 45 minutes. Elle a retrouvé une statique rachidienne satisfaisante, une meilleure mobilité ainsi qu'une meilleure force musculaire.

Malgré une grande participation de notre patiente, les objectifs de diminution des douleurs, et, de reprise du travail, n'ont pu être atteints à la fin de la prise en charge.

Mots clés : lombalgie chronique, hernie discale foraminale, prise en charge collective.