



## Mon enfant a mal au dos

Votre médecin vient de diagnostiquer des douleurs du dos chez votre enfant. Cette fiche a pour but de vous informer sur les origines de cette pathologie et de vous présenter les différentes possibilités de traitement. Notez bien que cette fiche n'a qu'un caractère informatif ; chaque cas est différent et les consignes de votre médecin prévalent.

### Faut-il s'inquiéter ?

Les douleurs du dos sont fréquentes chez l'enfant. Avant 10 ans, elles sont rares (- de 10%) puis elles augmentent avec l'âge (jusqu'à 50% vers 15 ans). Ces douleurs ne sont pas forcément causées par une maladie du dos. Elles peuvent être secondaires à un problème positionnel (elles concernent notamment l'adolescent qui travaille à plat ventre sur le sol ou allongé sur son lit). Ces douleurs sont plus fréquentes chez la fille, chez les enfants dont les parents souffrent aussi du dos et chez les enfants ayant eu un traumatisme du dos. Parfois ces douleurs sont dues à une pratique intensive du sport (sport étude). L'enfant a un organisme en pleine croissance qui ne supporte pas toujours bien un excès d'activité sportive. A l'inverse, les douleurs de dos sont aussi fréquentes chez les enfants qui n'ont aucune activité physique et qui restent trop longtemps devant la télévision ou les jeux vidéo au lieu de pratiquer un minimum de sport. Le surpoids est un facteur aggravant pour les douleurs de dos, surtout en l'absence d'activité physique (les deux sont souvent liés).

### Que faut-il faire ?

Les douleurs du dos (si elles sont fréquentes et intenses) nécessitent une consultation auprès de votre médecin traitant. A l'issue d'un examen clinique, votre médecin proposera une radiographie de la colonne vertébrale à votre enfant (voire d'autres examens) s'il le juge utile. Il vous prescrira ensuite un traitement adapté si nécessaire (kinésithérapie, etc.) ou il vous orientera vers un spécialiste. Parfois, une bonne hygiène de vie (pratiquer des activités sportives, etc.) suffit à faire disparaître ces douleurs. Il est important de savoir que, dans plus de la moitié des cas, aucune cause qui puisse expliquer les douleurs du dos de votre enfant ne sera retrouvée. Cela ne doit pas vous inquiéter. Votre médecin, par son examen clinique, aura éliminé tout ce qui pourrait être grave. La plupart des douleurs du dos disparaissent spontanément ou après un traitement adapté.

### Quand faut-il rapidement consulter ?

Quand les douleurs surviennent chez un enfant de moins de 4 ans, si la douleur persiste au-delà de 3 semaines, si la douleur ne reste pas localisée au dos mais descend dans la fesse voire le membre inférieur, si la douleur perturbe son sommeil (douleurs nocturnes), s'il existe des signes généraux

**Rédaction : Jérôme COTTALORDA**

**Validation : SoFOP**

**Version : 2020**

(fièvre, chute de son état général), s'il a subi un traumatisme récent ou si votre enfant pratique des sports à risque (gymnastique, etc.).

### **Faut-il arrêter le sport ?**

Contrairement à une idée reçue, le sport est souvent conseillé lorsqu'un enfant présente des douleurs de dos (ce sera à votre médecin traitant d'en décider). En arrêtant toute activité sportive, votre enfant va affaiblir ses muscles du dos et sa douleur risque de s'aggraver plutôt que de s'améliorer. Les sports asymétriques (tennis) ou l'équitation sont des sports que l'on peut pratiquer en cas de douleurs de dos.

### **En conclusion :**

Les douleurs du dos sont fréquentes chez l'enfant. Dans 50% des cas, aucune cause ne sera retrouvée pour expliquer cette douleur. L'examen clinique de votre médecin reste prépondérant. Les examens complémentaires (radiographies, IRM, etc.) ne sont pas systématiquement demandés. La prévention est essentielle : adopter une bonne position en classe et à la maison, adapter la hauteur des écrans à la hauteur du visage, porter correctement son cartable, surveiller l'hygiène de vie et avoir une activité sportive adaptée.