

Comprendre et traiter le syndrome ilio-lombaire - Fiche conseil

Le **syndrome du ligament ilio-lombaire** est à l'origine de douleurs localisées au bas du dos et dans la fesse. Ce syndrome concerne un ligament particulier, le **ligament ilio-lombaire**, qui se trouve des deux côtés de votre dos. Il s'agit d'un ligament robuste, essentiel au maintien d'une posture adéquate. Toutefois, il peut arriver que les zones où ce ligament s'attache aux os (zones d'insertions osseuses) deviennent douloureuses, notamment après une sur-sollicitation.

Pour diagnostiquer ce syndrome, il n'est généralement pas nécessaire de réaliser des examens spécifiques. Cependant, votre médecin pourrait demander des **radiographies** ou une **IRM** afin d'exclure d'autres causes potentielles de vos douleurs.

Pour clarifier le diagnostic lorsque celui-ci reste incertain, un test peut être effectué : celui-ci consiste à injecter un anesthésiant au niveau du ligament concerné. Si cette injection soulage la douleur, cela aide à confirmer que le syndrome du ligament ilio-lombaire est bien la cause de vos symptômes.

Le traitement inclut le plus souvent la **kinésithérapie**, et il est possible de prendre des médicaments de manière ponctuelle pour gérer la douleur. Si ces mesures s'avèrent insuffisantes, des infiltrations complémentaires de **cortisone** peuvent être envisagées pour apporter un soulagement supplémentaire.