

# Qu'avons-nous appris ces 5 dernières années sur les hernies discales ?



- ❶ Elles diminuent spontanément dans 66,66% des cas (1)
- ❷ Plus elles sont grosses plus c'est bon signe (2)
- ❸ L'évolution des hernies (en bien ou en mal) n'est pas liée à l'évolution des douleurs (en bien ou en mal) (3)
- ❹ On en trouve énormément chez les gens qui n'ont pas de douleur (4)

Infographie réalisée par Anthony HALIMI

- (1) Zhong M, Liu JT, Jiang H, Mo W, Yu PF, Li XC, X. R. (2017). Incidence of Spontaneous Resorption of Lumbar Disc Herniation: A Meta-Analysis. *Pain Physician Journal*, 20(6), 45-52.
- (2) Chiu, C.-C., Chuang, T.-Y., Chang, K.-H., Wu, C.-H., Lin, P.-W., & Hsu, W.-Y. (2015). The probability of spontaneous regression of lumbar herniated disc: a systematic review. *Clinical Rehabilitation*, 29(2), 184-195.
- (3) Tonosu, J., Oka, H., Higashikawa, A., Okazaki, H., Tanaka, S., & Matsudaira, K. (2017). The associations between magnetic resonance imaging findings and low back pain: A 10-year longitudinal analysis. *PLOS ONE*, 12(11), e0188057.
- (4) Brinjikji, W., Luetmer, P. H., Comstock, B., Bresnahan, B. W., Chen, L. E., Deyo, R. A., ... Jarvik, J. G. (2015). Systematic Literature Review of Imaging Features of Spinal Degeneration in Asymptomatic Populations. *AJNR. American Journal of Neuroradiology*, 36(4), 811.