

# Comprendre ma lombalgie

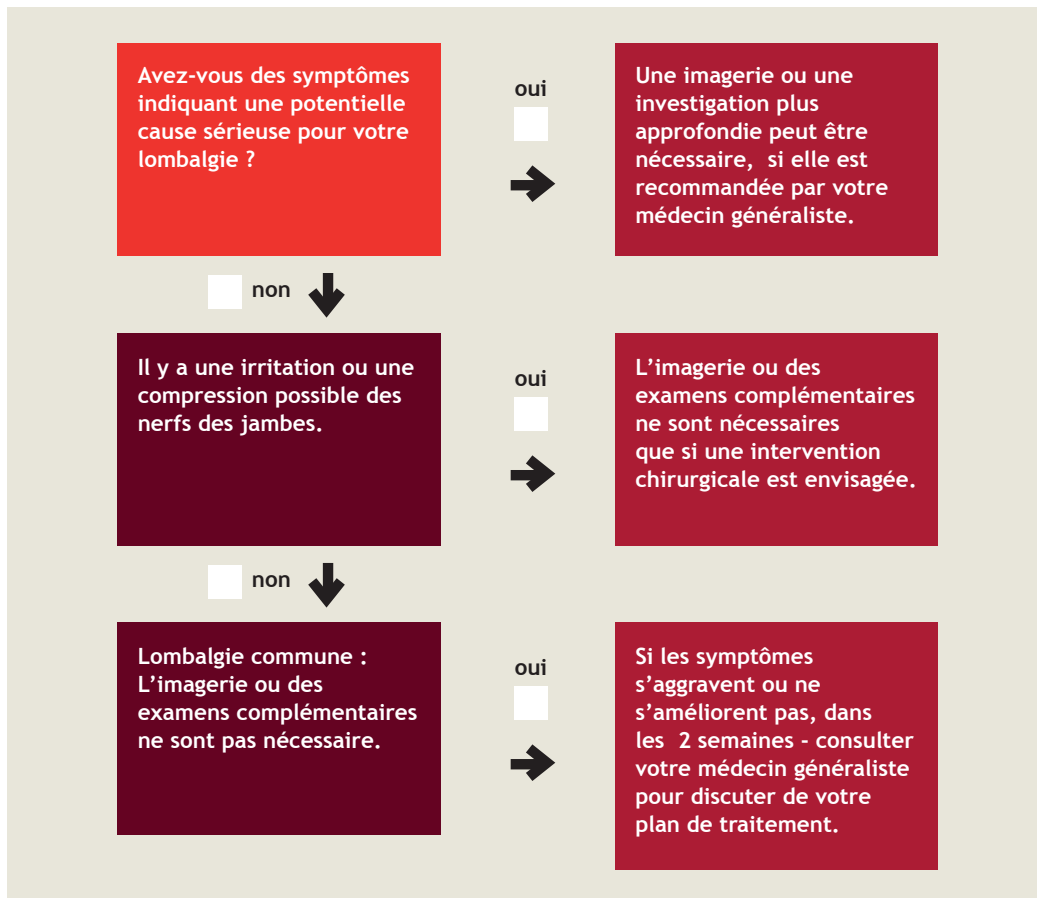
---



# Ai-je besoin d'imagerie ou d'examens plus approfondis ?

Il est important de noter que dans la très grande majorité des cas, l'imagerie ou les examens complémentaires ne sont d'aucune utilité pour la lombalgie commune.

Durant la consultation, votre médecin prendra le temps de vous questionner et de vous examiner pour mieux comprendre l'origine de votre douleur et évaluer sa sévérité. Son appréciation de la situation et les éventuels besoins d'examen complémentaire se base sur l'organigramme ci-dessous :



# Tout sur la lombalgie

## QUELLE EST LA CAUSE DE MA LOMBALGIE ?

Les causes courantes de la lombalgie comprennent des affections mineures des tissus mous, tels que des spasmes musculaires.

Moins d'une personne sur 100 souffrant de lombalgie a une cause sérieuse expliquant sa douleur (par exemple, une fracture, un cancer, une infection ou une arthrite inflammatoire).

Ces affections sont généralement facilement identifiables par l'anamnèse et l'examen clinique qui est fait par votre médecin généraliste.

## J'AI UNE FORTE DOULEUR. CELA SIGNIFIE QUE J'AI UNE BLESSURE GRAVE ?

Non, de nombreuses recherches montrent qu'une forte douleur n'est pas synonyme de blessure grave.

De nombreuses personnes ressentent une forte douleur. Cela ne signifie pas que leur dos est endommagé. Certains facteurs peuvent modifier la douleur que vous ressentez, notamment votre humeur et votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil, votre mode de vie et votre condition physique générale.

## LA LOMBALGIE COMMUNE EST-ELLE FRÉQUENTE ?

Elle est fréquente et récidive souvent. Quatre personnes sur cinq auront des douleurs lombaires à un moment ou à un autre de leur vie. La moitié d'entre eux auront d'autres épisodes de maux de dos tout au long de leur vie. Les récidives sont fréquentes et ne sont pas une source d'inquiétude.

## QU'EST-CE QU'UNE LOMBALGIE COMMUNE ?

Il s'agit d'une lombalgie pour laquelle on ne trouve aucune indication d'une cause sérieuse.

La douleur peut être légère ou très forte, mais elle s'améliore généralement beaucoup au cours des deux premières semaines.

Il peut également y avoir une douleur dans les jambes. Au fur et à mesure que le dos s'améliore, la douleur dans les jambes s'améliore généralement aussi.

Pour plus d'information visionnez la vidéo en scannant le QR Code ci-dessous.



# Pourquoi l'imagerie n'est-elle pas nécessaire ?

L'imagerie (par exemple, les radiographies ou les IRM) n'aide généralement pas à trouver la cause de la douleur.

Le traitement et la vitesse de guérison pour la plupart des douleurs dorsales sont les mêmes, que l'imagerie soit utilisée ou non.

## L'IMAGERIE NE VA T-ELLE PAS MONTRER LA CAUSE DE MA LOMBALGIE ?

Non, l'imagerie ne permet généralement pas de voir la cause sous-jacente de la lombalgie.

L'imagerie peut aider à diagnostiquer les causes graves de lombalgie, mais elles sont très rares et votre médecin généraliste en vérifiera les signes d'alerte.

## JE CONNAIS D'AUTRES PERSONNES CHEZ QUI L'ON A TROUVÉ DES « ALTERATIONS » SUR L'IMAGERIE DE LEUR DOS - QUE SE PASSE-T-IL SI J'EN AI AUSSI ?

De nombreuses « altérations » (discopathie, arthrose) peuvent être observées à l'imagerie, mais on ignore s'ils sont à l'origine de votre douleur.

La plupart des altérations observées sur l'imagerie sont fréquentes et augmentent normalement avec l'âge.

Lorsque l'on regarde les images des personnes qui n'ont pas mal au dos, on trouve fréquemment des altérations. Par exemple, 6 personnes sur 10 d'âge moyen, sans maux de dos, ont des protrusions ou des dégénérescences discales.

## POURQUOI NE DEVRAIS-JE PAS PASSER UNE IMAGERIE « JUSTE AU CAS OÙ » ?

L'imagerie inutile comporte certains risques :

- L'exposition aux radiations (pour les rayons X et le scanner) augmente le risque de cancer. Il est préférable de réduire les radiations.

- Cela peut vous coûter de l'argent et prendre du temps.

- Les changements sur l'imagerie sont souvent visibles et peuvent être source de stress, d'anxiété et d'inquiétude, même s'ils sont généralement sans importance.

- L'imagerie a été associée à de moins bons résultats pour les patients et à une augmentation des chirurgies inutiles.

# Que puis-je faire pour atténuer ma lombalgie ?

La meilleure chose que vous puissiez faire est de rester le plus actif possible.

## COMMENT L'ACTIVITÉ PEUT-ELLE AIDER MA LOMBALGIE ?

L'activité physique permet au dos de rester mobile, souple et fort. Le mouvement, même s'il provoque une légère douleur temporaire, est bénéfique pour votre dos. Les recherches montrent que le repos au lit ou l'inactivité prolongée peuvent retarder la guérison.

## QUELS EXERCICES PUIS-JE FAIRE LORSQUE J'AI UNE LOMBALGIE ?

Tout exercice que vous appréciez peut contribuer à réduire votre douleur et à vous faire bouger.

Voici quelques suggestions :

- Des étirements ou des exercices doux (tel que le Tai Chi ou le Yoga).
- Pratiquer de l'activité physique (tel que la marche ou la natation)

Vous pouvez également demander à votre médecin généraliste de vous indiquer des exercices et des étirements si vous n'êtes pas sûr de vous.

## Y A-T-IL AUTRE CHOSE QUE JE PUISSE FAIRE ?

- Essayez de rester positif et de prendre des mesures pour adopter un mode de vie plus sain.

- Lorsque vous vous sentez stressé, en colère ou inquiet, votre douleur peut s'aggraver. La gestion de vos émotions peut soulager les maux de dos.

- Des facteurs liés au mode de vie peuvent également être associés à des douleurs lombaires. Il peut être utile de s'attaquer aux mauvaises habitudes de sommeil et d'envisager de modifier son régime alimentaire, sa consommation d'alcool et son tabagisme

## EXEMPLES D'EXERCICES



## J'AI MAL AU DOS - COMMENT PUIS-JE RESTER ACTIF



Vous devrez peut-être vous ménager pendant quelques jours, mais vous devrez également reprendre vos activités normales dès que possible. Les activités normales comprennent le travail, le ménage et les loisirs. Rester actif est sans danger en cas de lombalgie commune, même si vous ressentez une certaine douleur. Une douleur lors d'un mouvement ne signifie pas que vous endommagez votre dos.

# Quel est mon plan de gestion de la lombalgie ?

---

## LES SUGGESTIONS SUIVANTES PEUVENT VOUS AIDER À RÉDUIRE VOTRE DOULEUR ET À FAVORISER VOTRE RÉTABLISSEMENT :

- Allez-y doucement pendant le premier jour ou le deuxième jour suivant le début de la douleur si nécessaire, puis reprenez vos activités quotidiennes normales dès que possible.
- Essayez d'éviter de rester dans la même position pendant une période prolongée.
- Essayez de faire des exercices doux comme la marche, la natation ou les étirements.

## STRATÉGIES DE SOULAGEMENT DE LA DOULEUR RECOMMANDÉES PAR VOTRE MÉDECIN :

- Médicaments antidouleur :
- Chaleur / Froid
- Orientation pour des séances de thérapie manuelle
- Orientation vers un physiothérapeute certifié
- Orientation vers un ergothérapeute spécialisé

## AUTRES SUGGESTIONS DE VOTRE MÉDECIN (PAR EXEMPLE, EXERCICES SPÉCIFIQUES, RÉDUCTION DU STRESS, STRATÉGIES DE SOMMEIL, ETC.)

# Que dois-je faire ensuite ?

---

- Veuillez revenir dans [ ] pour une nouvelle consultation.
- Veuillez revenir si votre douleur ne s'améliore pas après [ ] semaines.
- Tant que votre douleur s'améliore, vous n'avez pas besoin de revenir consulter.

## QUAND DOIS-JE REVENIR POUR UN NOUVEL AVIS MEDICAL ?

Parfois, la lombalgie ne s'améliore pas ou les symptômes peuvent changer.

## COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ SI VOUS PRÉSENTEZ :

- 1 Des difficultés à débiter une miction ou à retenir l'urine ou les selles.
- 2 Des engourdissements autour des organes génitaux ou dans les jambes.
- 3 Des faiblesses d'une jambe ou instabilité à la marche
- 4 Des douleurs qui s'aggravent plutôt que de s'améliorer au fil des semaines.
- 5 Une altération de votre état général  
(exemple : fièvre ou perte de poids inexplicée).



# Où puis-je trouver plus d'informations sur la lombalgie ?

[www.infomaldos.ch](http://www.infomaldos.ch)

## REMERCIEMENTS



**MACQUARIE**  
University  
SYDNEY · AUSTRALIA