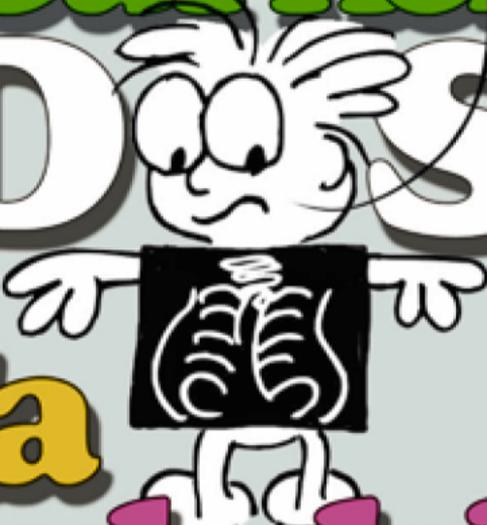


Mieux comprendre
pour mieux guérir

Tournez
le D  **S**
à la
lombalgie

Nom

Date

Médecin



FÉDÉRATION
DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS
DU QUÉBEC



Entorse lombaire, lombalgie, sciatalgie, lombo-sciatalgie, hernie discale, arthrose vertébrale ou DIM ne sont que quelques-uns des mots que le médecin utilise pour désigner un mal de dos. Les causes du mal de dos sont nombreuses. Tout aussi nombreuses sont les personnes qui en souffrent au moins une fois dans leur vie, qu'il s'agisse de fervents athlètes ou de personnes qui ne pratiquent aucun sport.

Heureusement, ces problèmes nécessitent rarement une intervention urgente ou spécialisée, même si l'inquiétude est parfois aussi vive que la douleur. Bien souvent, il suffit de demeurer actif pour récupérer. **Garder le lit serait la pire des erreurs !**





Environ les trois quarts des maux de dos sont dus à un étirement des muscles et des ligaments du dos. Cette blessure peut se produire à la suite d'un effort extrême ou d'un faux mouvement. C'est un problème bénin.

L'usure des disques entre les vertèbres peut aussi causer des maux de dos, même sans blessure particulière. Elle est fréquente chez les personnes de plus de 40 ans. C'est la dure réalité du vieillissement !



Vous pouvez soulager votre mal de dos en appliquant de la **glace** pendant 10 à 15 minutes, trois à cinq fois par jour, puisque la glace diminue la douleur, atténue les spasmes et réduit l'inflammation. Cependant, pour éviter les engelures, il est préférable de protéger la peau à l'aide d'une serviette de papier ou d'un linge à vaisselle.

Un **coussin chauffant** ou des **bains chauds**, voire des **bains à remous**, peuvent aussi diminuer la raideur, détendre les muscles et soulager la douleur. Que ce soit du froid ou de la chaleur, chacun choisit ce qu'il préfère.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il faut rester au lit le moins possible en dehors des heures de sommeil normales. On recommande plutôt de **courtes périodes de repos**, ce qui vous permet de poursuivre **certaines activités**. Cependant, les activités que vous faites ne doivent pas augmenter l'intensité de la douleur au dos.

Le stress occasionné par l'inquiétude ou l'incompréhension peut nuire à votre guérison. Si quelque chose vous inquiète, parlez-en à votre médecin. Mais surtout, ne laissez pas les problèmes domestiques, financiers, administratifs ou juridiques vous empoisonner la vie !





La nature fait quand même bien les choses : après quelques jours, la douleur s'estompe graduellement ; de 80 à 90% des personnes souffrant de lombalgie reprennent leurs activités normales avant quatre semaines.

Il est important de rester actif même si la douleur au dos persiste. L'exercice est, dans la plupart des cas, le meilleur des remèdes, une fois passée la phase aiguë.

Le mal de dos est souvent entretenu par de mauvaises postures ou méthodes de travail. Il est important de toujours maintenir la colonne en bonne position. Le principe général est qu'il faut maintenir la courbure normale à la région lombaire.





Vous êtes comme 90 % des humains, qui ont un mal de dos au moins une fois dans leur vie. Un effort excessif, une torsion lors d'un mouvement brusque ou la courbure excessive du dos peuvent être à l'origine d'un étirement ou d'une déchirure microscopique.

Cependant, que la douleur soit légère, modérée ou intense, il n'y a habituellement aucun dommage grave au dos ; **qui dit douleur ne dit pas forcément gravité du problème.**





Par un **questionnaire** et un **examen clinique**, le médecin traitant peut éliminer la possibilité d'une lésion grave dès la première visite. Les **examens plus spécialisés** – radiographie, scan, myélographie, résonance magnétique, etc. – ne sont généralement pas nécessaires.

Votre médecin traitant est la personne qui peut le mieux vous conseiller et vous guider. Il est donc important de le revoir pour suivre vos progrès, mais votre guérison dépend à 80 % de vos propres efforts.

Il peut vous prescrire certains **médicaments** pour réduire les spasmes musculaires, l'inflammation et la douleur. En l'absence d'amélioration, il pourra recommander des traitements de physiothérapie.



Que puis-je faire d'autre ?

À peine 2 % des maux de dos nécessitent une intervention chirurgicale. Votre médecin se fera un devoir de vous dire clairement si c'est votre cas. Toutefois, un autre épisode de lombalgie pourrait se manifester, d'où la nécessité de changer certaines habitudes. Peut-être devrez-vous perdre quelques kilos, faire de la marche, de la natation ou du vélo, modifier votre posture, vous procurer une chaise, un fauteuil ou un lit plus confortable, ou encore prendre des pauses à intervalles réguliers, que vous fassiez un travail manuel ou sédentaire.

Par ailleurs, un programme efficace d'exercices de **renforcement et d'assouplissement** du dos et des muscles abdominaux vous permettra de conserver votre dos en forme, réduisant ainsi les risques de rechutes. Les exercices doivent être faits sur une base régulière, c'est-à-dire pendant au moins une demi-heure, trois fois par semaine.

Un travail d'équipe

Une affection bénigne, quoique douloureuse, guérira complètement dans la plupart des cas. Alors, vous voulez mettre la chance de votre côté ? La clé du succès, c'est le travail en équipe. Votre médecin vous aidera à soulager votre douleur, mais c'est aussi et surtout de vos propres efforts que dépend votre guérison.

Si vous consultez le même médecin tout au long de l'évolution de votre malaise, l'équipe que vous formerez ainsi pourra donner les meilleurs résultats possibles à long terme.

Bof!

Faut pas
s'en faire...

