



Guide à l'intention des
patients et des familles
2017

S'occuper de la douleur au dos

Also available in English:
Dealing with Back Pain (WA85-0645)



www.nshealth.ca

S'occuper de la douleur au dos

Information générale

La plupart des gens qui ont mal au dos ne savent pas quelle est la cause. La plupart des maux de dos soudains s'amélioreront d'eux-mêmes dans un délai raisonnable.

Avant d'exprimer son opinion sur votre mal de dos, le médecin ou le physiothérapeute doit :

- › vous écouter raconter les faits;
- › consigner vos antécédents médicaux;
- › faire un examen physique.

Dans la plupart des cas, une radiographie de votre dos n'est pas utile pour trouver la cause.

Rappel – La plupart des épisodes de mal de dos s'améliorent avec le temps.

Façons de gérer votre mal de dos

- Continuez à bouger. Rester trop longtemps dans la même position pourrait aggraver votre douleur. Essayez d'augmenter graduellement votre activité chaque jour.
- La marche est le meilleur exercice si vous avez mal au dos.
- Prenez les médicaments suggérés par le médecin du service des urgences ou votre médecin de famille. Les médicaments narcotiques sur ordonnance ne sont pas conseillés pour le mal de dos.
- L'utilisation de la chaleur ou du froid peut vous aider à maîtriser la douleur. Pour pouvoir dire si la chaleur ou le froid sont trop intenses, la sensation sur les zones où vous appliquez la chaleur ou la glace doit être bonne. Enveloppez le sachet réfrigérant ou chauffant dans une serviette humide et appliquez-le durant 15 à 20 minutes à la fois. Vérifiez votre peau après avoir utilisé la chaleur ou la glace pour vous assurer du retour à la couleur normale.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

Positions de repos pouvant être utiles

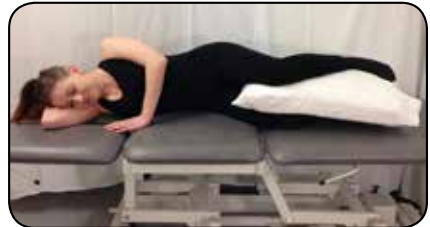
1. Position couchée en « Z » – allongez-vous sur le dos et mettez vos pieds sur une chaise en pliant les genoux à 90 degrés. Déplacez la chaise vers vous en amenant vos genoux vers votre poitrine.



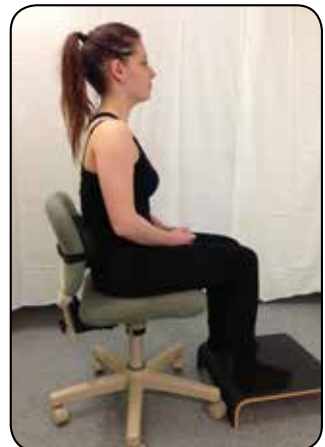
2. Position couchée sur le ventre avec un oreiller sous les hanches.



3. Position couchée sur le côté avec un oreiller entre les genoux.



4. Position assise sur une chaise en plaçant un petit coussin ou une serviette roulée dans la courbe du bas du dos pour obtenir du soutien.



Conseils généraux

- Ayez une bonne posture. Tenez-vous bien droit que vous soyez debout ou assis.
- Évitez d'être assis durant de longues périodes. Levez-vous et bougez toutes les 15 à 20 minutes.
- Pour les maux de dos d'intensité légère à modérée, il est préférable de poursuivre vos activités habituelles. La recherche indique qu'il est mieux de bouger que de ne rien faire.
- Quand vous soulevez des objets, il est important d'utiliser de bonnes mécaniques corporelles. Gardez votre colonne vertébrale en position neutre et rappelez-vous de plier au niveau des hanches et genoux.
- Améliorez votre condition physique en général pour prévenir de futurs problèmes de dos. La marche et la natation sont les exercices les plus sûrs. Demandez conseil à votre médecin de famille ou physiothérapeute.
- Portez des chaussures à talons bas dotés de semelles « amortissantes », particulièrement pour marcher ou vous tenir debout durant de longues périodes.
- Avoir un surplus de poids peut exercer une plus grande pression sur votre dos et rendre le rétablissement plus difficile après une blessure au dos. Si vous avez un excès de poids, demandez à votre médecin de famille des idées pour perdre du poids et améliorer votre condition physique.

- La recherche indique qu'il existe un important lien entre le fait de fumer et d'avoir mal au dos. Si vous êtes fumeur et que vous avez mal au dos, vous pouvez parler à votre médecin ou à votre pharmacien des produits qui pourraient vous aider à cesser de fumer.
- Soyez conscient de votre douleur. La douleur change avec le temps. Vous pourriez avoir de bonnes et de moins bonnes journées. Certaines activités pourraient aggraver votre douleur. Si c'est le cas, vous devrez changer la façon dont vous faites ces activités pendant un certain temps si les symptômes s'intensifient.

Possibilités de traitement

Consultez un physiothérapeute pour une évaluation de votre dos et un programme d'exercice spécialement conçu pour vous.

En Nouvelle-Écosse, la physiothérapie est payée par le système de soins de santé de la province. Vous pouvez obtenir des services de consultations externes à votre hôpital local. Il n'est pas nécessaire d'avoir une note du médecin. Il y a une liste d'attente.

Vous pouvez obtenir un traitement dans une clinique locale privée ou à domicile en appelant une clinique de physiothérapie locale privée. Vous trouverez la liste des cliniques dans l'annuaire téléphonique ou en ligne. Il est souvent possible d'avoir un rendez-vous le lendemain de votre appel ou deux jours après. Il n'est pas nécessaire d'avoir

une note du médecin sauf si votre compagnie d'assurances l'exige. Les traitements doivent être payés de votre poche ou remboursés par une assurance maladie privée. Communiquez avec votre compagnie d'assurance pour savoir ce qu'elle couvre.

Consultez votre médecin de famille dans les cas suivants.

- Une nouvelle douleur se présente dans une de vos jambes ou les deux.
- Vous ressentez un engourdissement ou une faiblesse dans une de vos jambes ou les deux. Cette situation est nouvelle ou s'aggrave.
- Vous avez des épisodes de mal de dos à répétition.
- Votre mal de dos s'aggrave ou est constant la nuit.
- Vous n'avez pas le contrôle de votre vessie ou de vos intestins (urine et selles) ou vous allez à la toilette de façon anormale.

Retournez au service des urgences dans le cas suivant.

- Vous n'avez pas le contrôle de votre vessie ou de vos intestins (urine et selles) ou vous allez à la toilette de façon anormale.

La constipation (difficulté à aller à la selle) et l'incontinence à l'effort (mauvais contrôle de la vessie, p. ex. uriner en riant ou en toussant) ne sont pas des raisons de se rendre au service des urgences.

Notes

Vous avez besoin d'autre information?

Trouvez cette brochure et toutes nos autres ressources à l'intention des patients ici :

<http://library.nshealth.ca/PatientGuides>

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, consultez le <http://library.novascotia.ca/fr>.

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Prière de ne pas utiliser de produits parfumés. Merci.

Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

www.nshealth.ca (en anglais seulement)

Préparation : Service des urgences, Médecine et Physiothérapie ©

Mise à jour : Physiothérapie

Conception : Services de bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis à titre d'information et d'éducation seulement. L'information ne remplace pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1785 Mise à jour : mars 2017

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.