

Gestion des douleurs lombaires

Beaucoup de personnes ont des problèmes de douleurs lombaires. Les maux de dos sont très répandus. Ils diminuent généralement avec le temps sans médicaments sur ordonnance ni examens d'imagerie diagnostique (radiographie, IRM ou tomodensitométrie). Ce document contient des conseils pour vous aider à gérer votre mal de dos à la maison.

Pour de nombreuses personnes, le mal de dos arrive soudainement. La douleur peut être très forte. Il est alors normal d'avoir peur ou de s'inquiéter.

La douleur est générée à la fois par votre cerveau et par votre corps. Souvent, les examens comme les analyses de sang ou les radiographies ne permettent pas d'en déterminer la cause. Des examens d'imagerie diagnostique injustifiés peuvent nuire à votre santé et même ralentir votre guérison.

Lors de votre visite au service des urgences, les prestataires de soins de santé vérifieront si les causes de votre douleur au dos sont graves en :

- › posant des questions sur vos symptômes;
- › faisant un examen physique.

On vous donnera des conseils et on vous prescrira peut-être des médicaments pour soulager votre douleur.

Pour la plupart des gens, la douleur commencera à diminuer dans les 7 à 14 jours (1 à 2 semaines).

Also available in English: WA85-1967
Managing Low Back Pain



Photo Credit: Nova Scotia Health

Le saviez-vous?

- Les examens par imagerie diagnostique vous exposent à des radiations. Ils peuvent aussi entraîner des tests et des interventions de suivi dont vous n'avez pas besoin.
- Les radiographies permettent uniquement d'examiner les os. Les douleurs au dos sont souvent dues à des tensions des muscles et des ligaments qu'une radiographie ne permet pas d'observer.
- La colonne vertébrale se transforme au fil des années. Une IRM fera voir ces changements, mais ils ne sont généralement pas à l'origine des douleurs au dos.

Que puis-je faire pour gérer mon mal de dos?

- Bouger. Lorsque vous restez longtemps dans la même position, vous risquez d'aggraver votre douleur. Le mouvement et l'activité physique (comme marcher) peuvent contribuer à diminuer votre douleur.
- Si votre prestataire de soins primaires (médecin de famille, infirmier praticien ou infirmière praticienne) ou le personnel du service des urgences vous recommandent des médicaments, prenez-les comme indiqué.
- Il est aussi possible que la chaleur et/ou le froid puissent soulager votre douleur. Un sac de pois congelés constitue une excellente poche froide. Enveloppez la poche froide dans une serviette légèrement humide et placez-la sur votre dos, à l'endroit où vous avez mal. Utilisez la chaleur ou le froid par périodes de 15 à 20 minutes.
- Lorsque vous avez mal, essayez l'une des positions suivantes.



1. Allongez-vous sur le dos. Posez vos pieds sur une chaise ou des coussins, les genoux pliés. Rapprochez la chaise ou les coussins de votre corps afin que vos genoux se rapprochent de votre poitrine.



2. Allongez-vous sur le ventre avec un oreiller sous vos hanches.



3. Allongez-vous sur le côté avec un oreiller entre vos genoux.



4. En position assise, placez un petit coussin ou une serviette roulée dans la courbe du bas du dos. Assurez-vous que vos genoux forment un angle de 90 degrés. Il est possible que vous deviez placer un coussin sous vos pieds.



5. En position debout, levez un pied du sol et posez-le sur l'étagère du bas d'une armoire ou sur un petit tabouret.

Le saviez-vous?

- Plus de 80 % des gens auront mal au dos au cours de leur vie.
- Reprendre votre travail et vos activités normales le plus rapidement possible vous aidera à vous rétablir.
- Dans la plupart des cas, **il n'est pas** nécessaire de prendre des antidouleurs puissants (comme les opioïdes) pour traiter le mal de dos. Votre prestataire de soins vous aidera à trouver ce qui vous convient le mieux.
- Les IRM et les tomodensitométries (TDM ou CT scan) sont indiquées uniquement pour les personnes présentant certains symptômes précis. Votre prestataire de soins déterminera si vous avez ces symptômes.

Traitement

Si votre douleur affecte votre qualité de vie, consultez un·e prestataire de soins de santé spécialiste du dos ou des problèmes **musculosquelettiques** (muscles, os ou articulations), comme un·e :

- › Physiothérapeute
- › Chiropraticien·ne
- › Massothérapeute

En Nouvelle-Écosse, les soins de physiothérapie en consultation **externe** (sans admission à l'hôpital) sont pris en charge par le système de santé provincial. Vous pouvez recevoir vos traitements gratuitement et **sans** ordonnance à l'hôpital de votre secteur. Il est possible qu'il y ait une liste d'attente.

Pour avoir accès aux services de physiothérapie de Santé Nouvelle-Écosse :

Centre de rééducation et de réadaptation de la Nouvelle-Écosse

- › Téléphone : 902-473-1288

Hôpital général de Dartmouth

- › Téléphone : 902-465-8303

Centre de santé communautaire Cobequid

- › Téléphone : 902-869-6116

Vous trouverez une liste complète des sites à (en anglais seulement) :

- › www.nshealth.ca/clinics-programs-and-services/physiotherapy

Centres de physiothérapie locaux

Vous pouvez également appeler un centre près de chez vous pour prendre rendez-vous, que ce soit au centre ou à domicile. Souvent, l'attente n'est pas très longue. Utilisez l'outil ci-dessous pour trouver un centre :

- › www.physiotherapypns.ca/findaphysio (en anglais seulement)

Vous devez payer ces soins de votre poche ou en passant par votre assurance privée (si vous en avez une). Vous **n'avez pas** besoin d'une demande de service préparée par votre prestataire de soins de santé, sauf si votre assurance l'exige.

Communiquez avec votre assureur pour savoir quels coûts sont couverts.

Que puis-je faire pour éviter le mal de dos?

Bouger soulage bien des maux. Les mouvements agissent comme un anti-inflammatoire naturel. Ils sont bons pour les disques, les muscles et les articulations de votre dos.

Bougez souvent. Évitez de rester dans la même position pendant de longues périodes.

Faites de l'activité physique. Pour garder votre dos et votre corps en bonne santé, il est important de faire régulièrement de l'activité physique. Choisissez un exercice ou une activité que vous aimez, comme la marche, la natation ou le yoga.

Essayez d'avoir un mode de vie sain.

Avoir et maintenir un poids santé permet de diminuer la pression sur le bas du dos. Arrêtez de fumer ou réduisez votre consommation de tabac. Des recherches ont révélé que le tabagisme peut augmenter le risque de souffrir de maux de dos.

Rappel

Si vous avez de nouvelles douleurs au dos ou si des douleurs réapparaissent, essayez d'éviter les activités susceptibles d'aggraver la douleur pendant 1 à 3 jours. L'interruption de ces activités pendant une période plus longue pourrait cependant entraîner une aggravation de la douleur et une perte de mobilité.

Il est possible que vous ayez de bonnes et de moins bonnes journées durant votre rétablissement. Avoir de mauvaises journées est courant.

Votre dos est fort, robuste et adaptable. Même s'il peut vous sembler sensible, il est en fait difficile à endommager.

Questions pour votre prestataire de soins de santé :

Si vous ressentez les symptômes suivants, contactez votre prestataire de soins de santé primaires, une clinique sans rendez-vous ou une clinique mobile :

- Vous ressentez une nouvelle douleur qui descend dans 1 jambe ou les 2 jambes.
- Vous avez des épisodes répétés de douleur au dos.
- Vous avez une douleur au dos qui s'aggrave la nuit ou qui dure toute la nuit.
- Vous avez une nouvelle douleur au dos et de la fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F).

Rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus près dans les situations suivantes :

- Vous êtes soudainement incapable d'uriner (faire pipi) ou de contrôler vos intestins (faire caca).
- Vous ressentez un engourdissement au niveau des fesses et de l'intérieur des cuisses (partie supérieure des jambes).
- Vous avez des engourdissements ou des faiblesses dans les jambes que vous n'aviez pas auparavant ou qui s'aggravent.
- Vous ressentez de la douleur au milieu du dos et vous souffrez d'ostéoporose.

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Préparation : Programme BACK (Université Dalhousie), service de physiothérapie (Santé Nouvelle-Écosse) et service de médecine d'urgence (Santé Nouvelle-Écosse)

Ce travail a reçu l'aide du programme de financement de la recherche sur l'amélioration des soins de santé
« Translating Research into Care » de la Fondation QE II. [1022091-2016]

Conception : Programme BACK (Université Dalhousie)