

Traitement de la lombalgie (mal au bas du dos)

Vous n'êtes pas seul. Les douleurs au dos sont très fréquentes et diminuent généralement avec le temps, sans médicaments d'ordonnance ou imagerie diagnostique (comme une radiographie, une IRM ou une TDM). Le présent guide comprend quelques conseils pour vous aider à traiter votre mal de dos à la maison.

Pour beaucoup de gens, les maux de dos commencent sans raison apparente. La douleur peut être intense (très forte) et effrayante, mais pour la plupart des gens, elle diminue au bout d'une semaine ou deux.

Pendant que vous êtes au service des urgences aujourd'hui, votre fournisseur de soins de santé vérifiera votre dos. Il vous donnera des conseils et pourrait vous donner des médicaments pour soulager votre douleur.

Pour la plupart des gens, les fournisseurs de soins du service des urgences peuvent écarter les causes graves du mal de dos. Pour ce faire, ils vous poseront des questions sur vos symptômes et procéderont à un examen physique.

Dans la plupart des cas, l'imagerie diagnostique n'est pas utile pour trouver la cause d'un mal de dos. En fait, un examen d'imagerie diagnostique inutile peut nuire et même retarder votre rétablissement.



Source des photos : Santé Nouvelle-Écosse

Saviez-vous que...

- Les radiographies ne montrent que les os. La plupart des douleurs dorsales sont causées par des muscles, des ligaments et d'autres tissus mous.
- Pour tout le monde, des changements à la colonne vertébrale liés à l'âge sont visibles sur une IRM. Souvent, il n'y a aucun lien entre la douleur et ces résultats.
- L'imagerie diagnostique vous expose à des radiations et peut conduire à d'autres tests et interventions inutiles.

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

- Continuez à bouger. Rester trop longtemps dans la même position peut augmenter la douleur. Le mouvement et l'activité physique, y compris la marche, peuvent contribuer à réduire votre douleur.
- Si votre médecin vous recommande un médicament, prenez-le comme indiqué.
- La chaleur ou le froid peuvent soulager votre douleur. Un sac de petits pois congelés fait un excellent sachet réfrigérant. Enveloppez le sachet chaud ou froid dans une serviette légèrement humide et placez-le sur votre dos, là où vous avez mal. Ne l'appliquez que pendant 15 à 20 minutes à la fois.
- Lorsque vous avez mal, essayez une des positions suivantes entre les périodes d'activité.



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



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



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



4. Lorsque vous êtes assis, placez un petit coussin ou une serviette enroulée dans la courbe du bas de votre dos pour plus de soutien. Veillez à ce que vos genoux soient à un angle de 90°.



5. En position debout, soulevez un pied du sol et placez-le sur une tablette d'armoire basse ou un petit tabouret.

Saviez-vous que...

- Plus de 80 % des gens auront un épisode de mal de dos au cours de leur vie.
- Reprendre le travail et les activités normales le plus rapidement possible vous aidera à vous rétablir plus vite.
- Dans la plupart des cas, les médicaments antidouleurs puissants (opioïdes) ne sont pas recommandés pour les douleurs au dos. Votre fournisseur de soins de santé vous aidera à trouver ce qui vous convient le mieux.
- Les IRM et les tomodensitométries (CT scan) ne sont appropriées que pour les personnes présentant des symptômes précis, appelés « signaux d'alerte ». Votre médecin vérifiera la présence de signaux d'alerte.

Possibilités de traitement

Un professionnel de la santé peut être en mesure de vous aider si votre douleur est intense (très forte) et ne diminue pas. Vous pouvez contacter une personne qui s'occupe des problèmes de dos ou des problèmes musculo-squelettiques, comme un physiothérapeute, un chiropraticien ou un massothérapeute.

En Nouvelle-Écosse, la physiothérapie en consultation externe est prise en charge par le système de santé provincial. Vous pouvez vous faire soigner gratuitement et sans ordonnance à l'hôpital local. Toutefois, il peut y avoir une liste d'attente pour ce service.

Communiquez avec les services de physiothérapie de Santé Nouvelle-Écosse :

Centre de réadaptation de la Nouvelle-Écosse

- 902-473-1288

Hôpital de Dartmouth

- 902-465-8303

Centre de santé communautaire Cobequid

- 902-869-6116

Liste d'autres établissements :

www.nshealth.ca/service-details/Physiotherapy
(en anglais seulement)

Vous pouvez obtenir un traitement dans le secteur privé dans une clinique locale ou à votre domicile en appelant un centre de physiothérapie local. Il est souvent possible d'avoir un rendez-vous un jour ou deux après votre appel.

Vous n'avez pas besoin de la requête d'un médecin, sauf si votre compagnie d'assurance l'exige. Les traitements doivent être payés de votre poche ou par une assurance privée. Contactez votre compagnie d'assurance pour savoir ce qu'elle couvre.

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

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

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

Bougez pour lubrifier. Le mouvement fonctionne comme un médicament anti-inflammatoire naturel. Il est bon pour les disques, les muscles et les articulations.

Adoptez un mode de vie plus sain. Atteindre ou conserver un poids santé réduit la tension exercée sur votre dos. Cessez de fumer - des recherches ont montré que le tabagisme peut augmenter les risques de mal de dos.

Et, rappelez-vous ce qui suit...

Si vous souffrez d'un nouveau mal de dos ou du retour d'une ancienne douleur, essayez d'éviter les activités qui pourraient l'aggraver pendant un à trois jours. Si vous restez inactif plus longtemps, vous risquez de ressentir davantage de douleur et de voir vos fonctions diminuer.

Au fur et à mesure que vous vous rétablissez, il peut y avoir des hauts et des bas. Attendez-vous à avoir de mauvaises journées. Cela se produit sans raison apparente. C'est normal. **Votre dos est fort, robuste et capable de s'adapter - bien qu'il puisse être sensible, il est en fait difficile à blesser.**

Notes ou questions :

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé dans les situations suivantes.

- Vous avez une nouvelle douleur qui descend dans une jambe ou les deux.
- Vous avez des épisodes répétés de mal de dos.
- Vous avez un mal de dos qui est plus intense ou constant la nuit.

Rendez-vous au service des urgences le plus proche dans les cas suivants.

- Vous ne pouvez soudainement plus uriner (faire pipi) ou contrôler vos selles.
- Vous avez un engourdissement des fesses et de la face interne des cuisses (la zone où la selle d'un cheval vous toucherait).
- Un engourdissement ou une faiblesse dans les jambes vient d'apparaître ou s'aggrave.

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.
Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca*

Document préparé par : Back Pain Evidence Synthesis & Translation Program (BACK Program - Université Dalhousie), Physiothérapie (Santé Nouvelle-Écosse) et Service de médecine d'urgence (Santé Nouvelle-Écosse)

*Ce travail a obtenu le soutien du Translating Research into Care Healthcare Improvement Research Funding Program de la Fondation QEII [1022091-2016]
Conception : BACK Program (Université Dalhousie)*

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