

LOMBALGIE AIGUË – QUE FAIRE ?

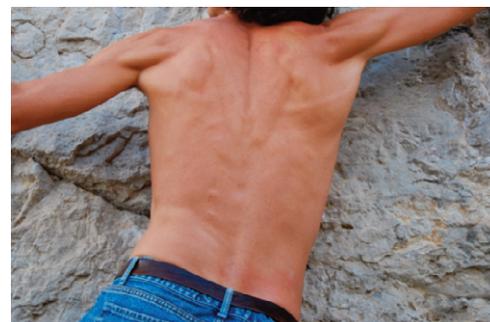


Photo : © Françoise Fine

CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Vous souffrez depuis peu de lumbalgie et vous voulez savoir d'où viennent ces douleurs, comment les traiter et ce que vous pouvez faire par vous-même.

En Allemagne, les lumbalgies font partie des douleurs les plus fréquentes. Environ 4 Allemands sur 5 déclarent avoir déjà eu ce type de douleurs au moins une fois dans leur vie. La présente information s'adresse aux personnes qui présentent des douleurs depuis moins de 6 semaines.

En bref : lumbalgie aiguë

- Les douleurs lombaires sont fréquentes. Lorsque leur origine n'est pas dangereuse et ne nécessite pas de mesures particulières, on parle de *lumbalgie non spécifique*.
- Chez la plupart des sujets, les lumbalgies aiguës s'améliorent spontanément en peu de temps.
- Votre médecin vous posera des questions et vous auscultera. Cela suffit pour exclure des causes plus graves. Dans un premier temps, d'autres examens tels qu'une radiographie ou une IRM ne sont pas nécessaires.
- L'important est de bouger ! L'exercice est le meilleur remède. D'autres méthodes, comme les médicaments, ne sont envisagées qu'à titre de soutien. Les spécialistes ne recommandent pas l'administration d'injections dans le dos.

► UN DOS SAIN

La colonne vertébrale est composée de vertèbres et de disques intervertébraux. Elle constitue l'axe stable du corps. Les muscles du dos et le tissu conjonctif ferme assurent son maintien.

La colonne vertébrale porte le poids de la tête, des bras et du tronc. Elle permet en même temps des mouvements comme se pencher, s'étirer ou se tourner.

► LA LOMBALGIE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La lumbalgie est une douleur au niveau du dos, en dessous de l'arc costal et au-dessus du pli fessier. Le plus souvent, il n'y a pas de raison claire expliquant les douleurs. Les spécialistes parlent dans ce cas de *lumbalgies non spécifiques*. Généralement, elles sont bénignes et disparaissent en peu de temps. Elles ne sont pas révélatrices de causes plus graves comme des inflammations ou des fractures de vertèbres. Néanmoins, ces douleurs lombaires soudaines peuvent être pénibles et vous limiter dans votre quotidien.

► D'OÙ VIENNENT CES DOULEURS ?

Les douleurs lombaires surviennent lorsque les nerfs près de la colonne vertébrale sont irrités. Il peut y avoir de multiples raisons à cela, par exemple :

- tensions musculaires
- mauvaises postures
- surpoids
- manque d'exercice
- position assise prolongée

Les sollicitations du quotidien, psychiques ou professionnelles peuvent aussi déclencher des lumbalgies et influencer leur évolution.

► L'EXAMEN MÉDICAL

Si vous vous présentez chez votre médecin avec des douleurs lombaires survenues subitement, celui-ci cherchera d'abord s'il y a une cause précise. Il vous posera donc des questions et vous auscultera.

En général, ceci permet d'exclure des causes plus graves. Dans certains cas ou si les douleurs persistent plus de 4 à 6 semaines, des examens complémentaires (radiographie, IRM, scanner) ou des analyses de laboratoire seront envisagés.

► Lomalgie aiguë

► LE TRAITEMENT

En cas de lomalgie aiguë, le plus important est de bouger. Ceci a été prouvé par des études. Il n'est pas question de performances sportives de haut niveau. Il s'agit plutôt de maintenir ou d'augmenter les activités normales de la vie quotidienne dans la mesure du possible. Des antalgiques peuvent vous aider temporairement. Les antalgiques du groupe des *anti-inflammatoires non stéroïdiens* (AINS) sont les plus indiqués. Le diclofénac, l'ibuprofène et le naproxène sont des substances actives de ce groupe. Ces médicaments peuvent avoir des effets secondaires. Par contre, les spécialistes déconseillent le paracétamol. Selon les études actuelles, ce médicament n'aide pas en cas de douleurs lombaires. Le repos au lit peut être nocif. De nombreuses études probantes ont montré que rester au lit ne réduit pas les douleurs, mais les renforce et retarde la guérison. De plus, l'impact sur les muscles peut être négatif et il est possible qu'un caillot se forme.

Si de l'exercice et les médicaments n'aident pas suffisamment, des méthodes non médicamenteuses peuvent être envisagées en complément. Par ex., la thérapie, l'acupuncture ou la kinésithérapie associées à des cours spécifiques peuvent vous être proposées en soutien.

D'autres méthodes ne doivent pas être utilisées car les preuves scientifiques de leur efficacité ne sont pas suffisantes. Citons entre autres les massages, bandages adhésifs thérapeutiques, semelles orthopédiques et traitements reposant sur l'électricité, le froid, le laser, les champs magnétiques ou les ultrasons.

Vous trouverez de plus amples informations sur le traitement dans le guide du patient « Lomalgie » : voir encadré.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Cette information aux patients repose sur le **guide du patient « Lomalgie »** :

www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz

Le guide du patient a été élaboré dans le cadre du programme de développement national des guides médicaux. Les autorités responsables de ce programme sont l'ordre fédéral des médecins (Bundesärztekammer), l'association fédérale des médecins conventionnés (Kassenärztliche Bundesvereinigung) et l'association des sociétés scientifiques médicales (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften).

Autre information « Actif contre la lomalgie chronique » : www.patienten-information.de

Méthodologie et sources : www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik

Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide près de chez vous, informez-vous auprès de NAKOS (agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : www.nakos.de, Téléphone : 030 3101 8960

Responsable du contenu :
Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)
Institut commun du BÄK et de la KBV
Fax : 030 4005-2555
E-mail : patienteninformation@azq.de
www.patienteninformation.de
www.azq.de



► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Essayez de conserver une activité physique normale ou reprenez-la petit à petit. Ceci contribue à réduire rapidement vos douleurs et permet de prévenir une évolution chronique.
- L'exercice réduit les douleurs lombaires. Choisissez un type d'exercice qui vous plaît et qui ménage votre dos, par ex. la natation, la randonnée ou le cyclisme. Ainsi, vous renforcerez les muscles de votre dos et vous améliorerez votre force, votre endurance et votre mobilité.
- Les petits changements peuvent soulager votre dos. Changez souvent de position si vous êtes par ex. longtemps en position debout ou assise. Si vous travaillez beaucoup assis, demandez à votre employeur des sièges adaptés. Mais le mieux est de vous lever régulièrement, de vous étirer et de faire quelques pas.
- Si vous avez de l'embonpoint, perdre du poids déléstera votre colonne vertébrale.
- Informez-vous sur vos douleurs et sur les formes de traitement possibles. Plus vous serez informé, plus vous saurez comment gérer vous-même votre lomalgie.
- Les lombalgies ont rarement des causes graves. Néanmoins, faites attention aux signes supplémentaires : si en plus des douleurs, vous avez des problèmes tels qu'une paralysie, une insensibilité ou des difficultés à uriner ou à aller à la selle, consultez un médecin sans attendre. Il peut s'agir de signes d'une maladie qui nécessite un traitement.

Remis gracieusement par