

## LOMBALGIE AIGUË : QUE FAIRE ?



Source: Françoise Fine

### CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Vous souffrez depuis peu de lombalgies et vous voulez savoir d'où viennent ces douleurs, comment les traiter et ce que vous pouvez faire par vous-même. La première information importante pour vous est que vous n'êtes pas tout seul. En Allemagne, les lombalgies font partie des douleurs les plus fréquentes. Environ trois Allemands sur quatre déclarent avoir déjà eu au moins une fois dans leur vie ce type de douleurs.

### ► UN DOS SAIN

La colonne vertébrale est composée de 33 vertèbres, entre lesquelles se trouvent les disques intervertébraux, tels des caoutchoucs qui servent d'« amortisseurs ». Les ligaments de tissus conjonctifs denses et les muscles du dos stabilisent et soutiennent la colonne vertébrale. Au quotidien, celle-ci doit supporter des charges énormes : elle constitue non seulement l'axe stable du corps, portant le poids de la tête, des bras et du tronc, mais elle doit aussi être élastique afin de permettre des mouvements comme l'inclinaison, l'étirement ou la rotation. Des efforts continus tels que s'asseoir courbé ou de mauvaises postures, le manque d'exercice ou le surpoids peuvent perturber son équilibre. Surviennent alors des douleurs.

### ► LA MALADIE

La lombalgie est une douleur au niveau du dos, en dessous de l'arc costal et au-dessus du pli fessier. La région du cou et des épaules n'en fait pas partie. La présente information s'adresse aux personnes souffrant de lombalgies aiguës non spécifiques. Aiguë signifie que les douleurs durent moins de six semaines. Non spécifique signifie que les douleurs ne sont pas clairement associées à des changements physiques ou des maladies comme les inflammations, les tumeurs ou des lésions discales.

Chez au moins 85 pour cent des personnes souffrant de lombalgies, les douleurs sont non spécifiques. Les douleurs sont souvent pénibles, parfois même inquiétantes et limitent fréquemment les personnes concernées dans leur quotidien. Mais dans la plupart des cas, elles sont bénignes et disparaissent en peu de temps.

### ► L'EXAMEN MÉDICAL

L'entretien avec votre médecin, au cours duquel celui-ci recueille les principales informations sur vos antécédents médicaux, est déterminant. L'examen clinique est tout aussi important. Ces deux mesures sont souvent suffisantes pour exclure les causes graves pouvant engendrer les douleurs.

L'examen clinique se base sur les résultats de l'entretien. Votre médecin se concentrera par exemple sur la posture et la forme de la colonne vertébrale et palpera les muscles du dos pour localiser les douleurs. Puis, il examinera la mobilité, la force musculaire, la sensibilité et les réflexes des jambes. Si l'entretien avec le médecin et l'examen clinique n'indiquent aucune évolution à risque ou d'autres modifications pathologiques, il n'y a pas lieu dans un premier temps de faire d'autres examens.

### ► LE TRAITEMENT

Les douleurs d'une lombalgie aiguë non spécifique diminuent en général spontanément en peu de temps. La plupart des personnes qui consultent un médecin pour la première fois en raison d'une lombalgie ont donc uniquement besoin d'un antalgique et d'un conseil.

L'utilisation à court terme d'antalgiques doit vous permettre de poursuivre, dans la mesure du possible, vos activités quotidiennes. Le repos au lit et le ménagement ont plutôt tendance à empêcher la guérison.

## ► Lombalgie aiguë

### ► LE TRAITEMENT

En outre, il existe de nombreuses méthodes non médicamenteuses. Certaines peuvent appuyer le traitement alors que d'autres ne doivent pas être utilisées car leur bénéfice n'a pas encore été prouvé scientifiquement. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet dans le **guide destiné aux patients** (voir encadré).

### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Faites de l'exercice ! Essayez de conserver tant bien que mal une activité physique ou reprenez-la petit à petit. Ceci contribue à réduire rapidement vos douleurs et permet de prévenir les maladies chroniques.
- Veillez à vous maintenir en forme, vous et votre dos. Choisissez un type d'exercice qui vous plaît et qui ménage votre dos, par exemple la natation, la randonnée ou le cyclisme. Vous renforcerez ainsi les muscles de votre dos et vous améliorerez force, endurance et mobilité. De cette manière, les lombalgies apparaîtront moins souvent ou disparaîtront complètement.

- Ne surmenez pas votre dos par des postures unilatérales, comme la station prolongée assise ou debout. Changez souvent de position. Si vous travaillez beaucoup en position assise, 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 délestera votre colonne vertébrale.
- Informez-vous sur vos douleurs et sur les formes de traitement possibles. Plus vous êtes informé, plus vous pouvez influencer vous-même le processus de guérison et votre qualité de vie augmente.
- Les lombalgies aiguës ont rarement des causes graves. Mais, si en plus des douleurs, vous avez des problèmes tels qu'une paralysie musculaire, une insensibilité ou des difficultés à uriner ou à aller à la selle, consultez un médecin sans attendre. Il peut s'agir de signes dont l'origine spécifique nécessite un traitement immédiat.

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Ces informations aux patients reposent sur les connaissances scientifiques actuelles et récapitulent les points les plus importants du guide destiné aux patients intitulé « Lombalgie ».

#### Autres liens pertinents

Guide destiné aux patients « Lombalgie » :

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Organisations d'entraide ou partenaires de coopération participant au guide :

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

#### Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS

(agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) :

[www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tél.: 030 3101 8960

#### Guides pour les patients

Les guides destinés aux patients traduisent dans un langage compréhensible par tout un chacun les recommandations de traitement issues des directives des professionnels de santé. Ils fournissent des informations de fond sur les causes, les méthodes d'examen et de traitement d'une maladie. Les autorités responsables du programme de développement des guides médicaux (« guides nationaux de prise en charge ») et des versions correspondantes pour les patients sont l'ordre fédéral des médecins (BÄK), l'association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'association des sociétés scientifiques et médicales (AWMF).

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Institut commun du BÄK et de la KBV

Téléphone : 030 4005-2500 • Fax : 030 4005-2555

Courriel/Ansprechpartner : [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Remis gracieusement par