

Lombalgies

Les lombalgies sont un des principaux motifs de consulter un médecin chez les adultes et la plupart d'entre-eux présenteront ces symptômes au moins une fois au cours de leur vie.

Les douleurs ressenties peuvent être **modérées** ou **sévères**, avec des répercussions physiques ou morales sur votre qualité de vie ou sur votre travail. La survenue des lombalgies n'a souvent pas de cause apparente et elles se résolvent la plupart du temps d'elles-mêmes, **sans aucune intervention particulière.**

Dois-je m'inquiéter pour mes lombalgies ?

La majorité des lombalgies ne sont pas inquiétantes et elles se résolvent avec le temps et la gestion des douleurs. Seules quelques situations particulières nécessitent un avis médical en urgence (par exemple, lors d'accident ou de blessure récente au dos, lors d'une perte de poids inexplicquée, lors de fièvre associée, lors de perte ou de rétention des selles ou des urines, lors de faiblesse ou de diminution de la sensibilité de vos jambes, ou lorsque vous souffrez de problèmes de santé pouvant affaiblir la constitution de vos os).

Ai-je besoin d'une radiographie ou d'une IRM ?

La majorité des personnes n'ont pas besoin d'avoir un examen radiologique. Votre médecin ne vous prescrira pas un tel examen sauf en cas de symptômes ou de signes inhabituels.

Comment traiter mes lombalgies ?

La majorité du temps, vos lombalgies disparaîtront complètement dans un délai de 4 à 6 semaines. Vous pouvez commencer par prendre des médicaments contre les douleurs en vente libre en pharmacie (tels que le paracétamol ou l'ibuprofène) qui aideront à réduire vos douleurs et l'inflammation au niveau de votre dos. Si cela n'est pas suffisant, votre médecin peut vous prescrire des médicaments plus forts. Le physiothérapeute peut vous enseigner des exercices spéciaux pour votre dos. Il est important pour vous de rester actif/active et d'apprendre les exercices qui aideront à renforcer et à étirer votre dos. Ne vous baissez pas pour soulever des objets lourds. Utilisez vos jambes plutôt que votre dos pour soulever ces objets. Evitez de rester assis/e ou debout dans une même position de façon prolongée. Assurez-vous de maintenir votre dos droit lorsque vous êtes assis/e sur une chaise.

Avertissement : Les informations rédigées dans ce document ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé. En cas de questions pour votre santé, veuillez contacter un professionnel de la santé.

Références : UpToDate.com, American Academy of Family Physicians (AAFP)

Auteurs : Carina Freire, production des vidéos; Jonathan Lovis et Kevin Morisod, acteurs / conseillers pour les vidéos; Jessy Caiado et Mehrad Mojtahed Jaber, graphisme / contenu du texte; Gregory Casares, animations; Dr Francis Vu et Dre Claire-Elise Burdet, acteurs / conseillers médicaux pour les vidéos; UniMPP, musique

Remerciements : Dr Patrick Bodenmann; Dr Minh-Hiep Dao; Laura Morisod; Florent Morisod; groupe M.E.T.I.S.; Lionel Baier; Rachel Noël

Financement : groupe M.E.T.I.S.; Dr Francis Vu; Dr Patrick Bodenmann

Version en français : Dr Francis Vu

