

Lombalgie chronique : ce que vous devez savoir

Quand la lombalgie est-elle considérée comme chronique?

Lorsque la douleur au bas du dos dure pendant plus de trois mois, elle devient une affection chronique – ce qui signifie qu'elle est persistante et généralement plus difficile à traiter. En fait, plus la douleur a duré longtemps, plus le risque qu'elle devienne un problème constant est élevé. Vous disposez toutefois de plusieurs options pour améliorer votre qualité de vie et reprendre vos activités habituelles. Le plus important est de vous concentrer sur votre fonctionnement dans la vie quotidienne.

Dois-je passer une radiographie ou des analyses de laboratoire?

La plupart des personnes souffrant de lombalgie n'ont pas besoin d'examens d'imagerie (comme des radiographies ou des IRM) ou d'analyses de laboratoire.

Que puis-je faire pour me sentir mieux?

- Restez actif – essayez de marcher et de faire des exercices en groupe ou des exercices aquatiques. Si vous choisissez une activité que vous aimiez auparavant, vous avez plus de chances de continuer à la faire. Il est préférable de commencer lentement et d'augmenter graduellement votre niveau d'activité. Si une certaine activité aggrave constamment votre douleur, consultez votre professionnel de la santé.
- Essayez des activités et des techniques pouvant vous aider à faire face à votre douleur – comme le yoga, le tai-chi, les massages et la relaxation progressive.
- Mais surtout, ne restez pas au lit! L'alitement peut vous causer plus de tort que de bien.

Dois-je prendre des médicaments contre la douleur?

- L'ibuprofène en vente libre (p. ex. Advil, Motrin) pourrait être utile.
- Un relaxant musculaire pourrait être ajouté à l'ibuprofène pendant une semaine environ si vous ressentez beaucoup de spasmes musculaires.
- Des analgésiques plus forts sont rarement nécessaires; au maximum, ils sont pris pendant quelques semaines.
- Vous pourriez essayer un timbre adhésif ou une crème de *Capsicum frutescens* (cayenne, médicament à base de plantes), mais parlez-en toujours à votre professionnel de la santé avant de les utiliser.

Vous pourriez avoir besoin d'une association de modalités pour calmer votre douleur. Aussi, il se peut que certains programmes de réadaptation et de traitement de la douleur soient offerts dans votre collectivité.

Où puis-je en apprendre plus sur la lombalgie chronique?

Vidéos (en anglais)

Living Well with Chronic Low Back Pain <https://www.youtube.com/watch?v=B20hz2f2Ssqk>

Low Back Pain <https://www.youtube.com/watch?v=BOjTegn9RuY>

Brochure (en anglais)

Chronic Low Back Pain So Your Back Hurts... Learn what works, what doesn't, and how to help yourself <http://www.ihe.ca> (utilisez la fonction de recherche pour trouver la brochure)

Sources : (1) What You Should Know About Your Chronic Low Back Pain. Toward Optimized Practice, Institute of Health Economics, 2015.;

2) Chronic Low Back Pain: So Your Back Hurts... Learn what works, what doesn't. Toward Optimized Practice, Institute of Health Economics, 2015.