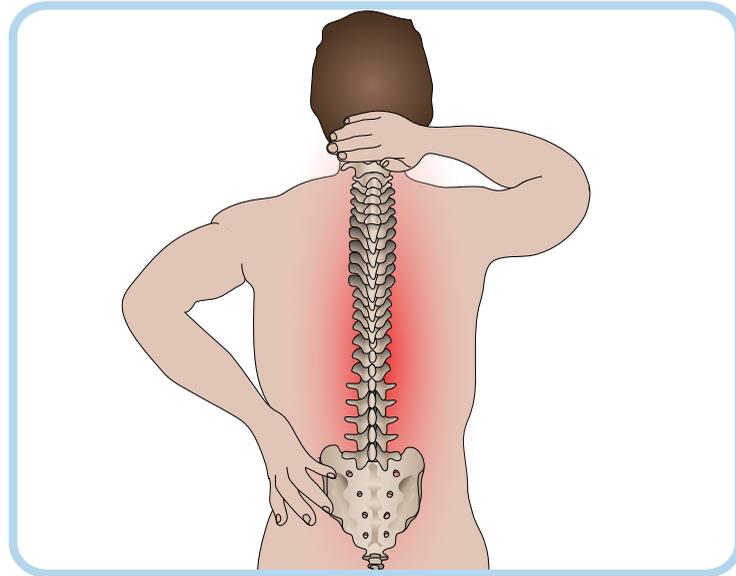


Le mal de dos



 Office d'éducation des patients du CUSM
MUHC Patient Education Office



Ce document est aussi disponible sur
l'Infothèque du CUSM :
<http://infotheque.cusm.ca>

l'Office d'éducation des patients du CUSM :
<http://educationdespatientscusm.ca>

Ce document a été conçu et rédigé par le Service des
urgences du Centre universitaire de santé McGill.

Quel est le problème ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer le mal de dos. Le plus souvent, il s'agit d'un problème de muscles, de ligaments, de tendons ou de disques, qui va guérir avec le temps. En général, il n'est pas nécessaire de passer de radiographie ou d'autres tests.

Que dois-je faire à la maison ?

Évitez de faire des activités qui demandent de l'effort et de soulever des poids. Vous devez rester actif même si vous avez de la douleur, à moins que le médecin vous dise de rester au repos. Vous mettrez plus de temps à guérir si vous restez au lit.

Si le médecin d'urgence vous a prescrit des médicaments pour la douleur, prenez-les exactement comme il vous les a prescrits.

Quand vais-je me sentir mieux ?

Le mal de dos dure parfois longtemps, mais en général il s'améliore en quelques semaines.

Devrais-je consulter un autre médecin ?

Contactez votre médecin de famille afin de l'informer de votre situation.

Dans de rares cas, le médecin d'urgence peut vous référer à un spécialiste (un orthopédiste, un neurochirurgien ou un spécialiste de médecine sportive).

Quand faut-il retourner à l'urgence ?

Vous devez retourner à l'urgence immédiatement si :

- ▶ Vous avez les jambes engourdies ou faibles.
- ▶ Vous ne pouvez pas retenir vos urines ou vos selles, ou vous n'arrivez pas à uriner.
- ▶ Vous avez de la fièvre supérieure à 38°C / 100,4 °F.
- ▶ La douleur devient si intense que vous n'arrivez plus à vous déplacer.

Notes

La Lombalgie aigue

1) Reposez votre dos, mais pas trop !

- Évitez de rester trop longtemps dans la même position
- La nuit : dormez sur le côté avec un oreiller entre genoux
- Vous pouvez ajouter un oreiller sous le flanc
- Assis : faites un rouleau avec une serviette et placez-le au-dessus des fesses

2) Réveillez vos abdominaux profonds !

- Sur le dos, genoux pliés
- Rentrez légèrement le nombril
- Pensez aux muscles qui servent à stopper l'urine...
- Respirez par le ventre

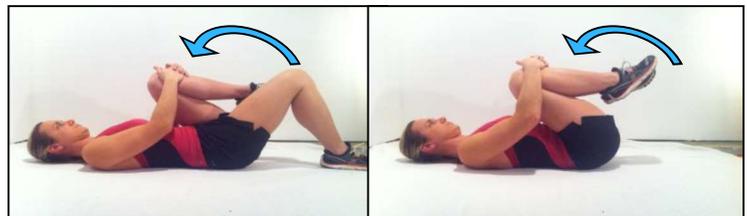
Tenir 5-10 secondes, 20 répétitions
3-4 x par jour



3) Trilogie lombaire

- Tirez 1 jambe à la fois sur le ventre et ramenez; tirez ensuite les deux (une à la fois)

10 répétitions
2-3 fois par jour



4) Étirements de la fesse

- Couché sur le dos
- La main du côté douloureux tire le genou vers l'épaule opposée à la fesse.
- L'autre main tire le tibia

Tenir au moins 30 secondes, avec sensation étirement de la fesse



5) Apprenez à bouger les jambes sans bouger le dos

- Assis ou sur le ventre
- Rentrez le nombril et contractez les fesses
- Décollez une jambe sans douleur, sans bouger le bassin

3 x 10 chaque jambe, une après l'autre
1-2x par jour

