

## Lombalgie et douleur aux jambes (sciatique)



### Qu'est-ce que la lombalgie et la douleur aux jambes (sciatique)?

- Engourdissement, picotements ou douleur qui parcourent votre jambe
- Les activités qui peuvent contribuer aux maux de dos comprennent le levage, l'atteinte, la torsion, la position assise pendant une longue période ou le travail répétitif

### Ma douleur va-t-elle disparaître?

- La durée de la douleur peut varier d'un individu à l'autre. Les douleurs au dos et aux jambes peuvent durer quelques mois.
- Recevoir un traitement peut soulager la douleur et vous aider à reprendre les activités que vous aimez

### Que puis-je faire?

Pour vous aider à accélérer votre récupération:

- Participez à vos soins avec votre professionnel de la santé
- Poursuivez vos activités quotidiennes même si vous ressentez de la douleur (dans des limites raisonnables)

### Discutez avec votre professionnel de la santé des options de traitement qui pourraient vous convenir

- Manipulation vertébrale<sup>a,b</sup>
- Exercices à domicile (positionnement et stabilisation)
- Évaluation plus approfondie par votre médecin

### Contactez votre professionnel de la santé si vous ressentez l'une des situations suivantes

- Déformation inexplicée, gonflement ou rougeur de la peau
- Faiblesse non due à la douleur
- Fièvre / frissons / malaise
- Difficulté à respirer
- Incapacité à effectuer des mouvements
- Douleur au repos
- Perte de poids soudaine ou perte d'appétit

\*La lombalgie accompagnée de douleurs aux jambes (sciatique) fait référence à des symptômes liés à la colonne vertébrale avec des symptômes ou des déficits neurologiques, une interférence avec la fonction ou les activités de la vie quotidienne, une pathologie focale compromettant les structures neurales.

<sup>a</sup>Douleurs au dos et aux jambes  $\leq 3$  mois | <sup>b</sup>Douleurs au dos et aux jambes 4-6 mois

Côté P, Shearer HM, Ameis A, et al. Enabling recovery from common traffic injuries: a focus on the injured person. UOIT-CMCC Centre for Disability Prevention and Rehabilitation. 2015 and Bussièrès AE, Stewart G, Al-Zoubi F. et al. Spinal manipulative therapy and other conservative treatments for low back pain: a guideline from the Canadian Chiropractic Guideline Initiative. J Manipulative Physiol Ther. 2018;1-29.

<https://fr.ccgj-research.com/>