



Les employés de bureau éprouvent la douleur lombaire



Qu'est-ce que les lombalgies?

Beaucoup de choses peuvent contribuer à ressentir de la douleur, comme:

- Séance prolongée
- Mauvaise posture assise
- Stress et anxiété
- Mauvais sommeil

Ma douleur va-t-elle disparaître?

- La durée de la douleur peut varier d'une personne à l'autre. La douleur peut durer quelques jours, semaines ou plus
- Recevoir un traitement peut soulager la douleur et vous aider à retourner aux activités que vous aimez

Qu'est-ce que je peux faire?

Pour accélérer votre rétablissement:

- Participez à vos soins avec votre fournisseur de soins de santé
- Poursuivre les activités quotidiennes même si vous ressentez de la douleur (dans les limites de la raison)

Options de traitement potentielles à discuter avec votre fournisseur de soins de santé:

- Manipulation^{a,b} or mobilisation^b
- Exercices de renforcement et d'étirement^b ([cliquez ici pour des exemples](#))
- Massage^b
- Acupuncture^b
- Approches cognitives/comportementales^b
- Relaxants musculaires^a Anti-inflammatoires non stéroïdiens^b

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si vous rencontrez l'un des éléments suivants:

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

^{*}Les lombalgies non spécifiques sont définies comme des lombalgies non causées par des pathologies spécifiques (p. ex., fracture, dislocation, tumeur, infection ou maladie systémique).

^aMal de dos ≤ Durée de 3 mois | ^bMal de dos > Durée de 3 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.



Les employés de bureau éprouvent la douleur lombaire



Posture du chat

Agenouillez-vous à quatre pattes, les mains sous les épaules, les genoux sous vos hanches. Rentrez votre menton et votre queue sous vous et tournez votre dos vers le plafond. Baissez ensuite le dos, en arqué le dos dans l'autre sens.

Répéter 10 fois.



Pose 4 Figure—Position Assise

Placez votre cheville gauche sur votre genou droit et en gardant le dos droit, penchez-vous vers l'avant à partir des hanches, sentir l'étirement dans votre fesse gauche. Maintenez pendant 20-30 secondes puis répétez avec l'autre jambe.



Le chien-oiseau

Agenouillez-vous à quatre pattes, les mains sous les épaules, les genoux sous vos hanches. Garder le dos plat et vos muscles de l'estomac engagés, étirer une jambe directement derrière vous, le soulevant horizontalement du sol. Répéter avec l'autre jambe. Répétez ensuite avec des bras alternatifs au lieu des jambes. Répéter 10 fois.



Le décubitus dorsal

Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés, les pieds à plat sur le sol, la largeur des hanches à part. Serrez vos muscles de l'estomac et serrez doucement vos muscles fessiers. Soulevez les hanches du sol pour faire une ligne droite de vos épaules à vos genoux. Lentement vers le bas vers le sol. Répéter 10 fois.

Pour plus d'exercices et de vidéos, visitez [les ressources du patient](https://fr.ccgj-research.com/) sur notre site Web

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