

Lombalgie



Qu'est-ce que la lombalgie?

- Les activités qui peuvent contribuer à la douleur dorsale comprennent le fait de soulever, d'atteindre, de se tourner, de rester assis longtemps ou de faire des travaux répétitifs
- Le stress, l'anxiété et le manque de sommeil peuvent également contribuer à la lombalgie

Ma douleur va-t-elle disparaître?

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

Que puis-je faire?

Pour vous aider à accélérer votre récupération :

- Participez activement à votre traitement avec votre prestataire de soins
- Poursuivez vos activités quotidiennes même si vous ressentez une certaine douleur (dans une limite raisonnable)

Options de traitement possibles à discuter avec votre prestataire de santé

- Manipulation^{a,b} ou mobilisation^b
- Exercices de renforcement et d'étirement^b ([cliquez ici pour exemples](#))
- Massage^b
- Acupuncture^b
- Thérapie verbale^b
- Médicaments^{a,b}

Contactez votre prestataire de santé si vous rencontrez l'une des situations suivantes

- Différence inexplicable, gonflement ou rougeur de la peau
- La faiblesse n'est pas due à la douleur
- Fièvre/frissons/maladie
- Difficultés respiratoires
- Incapacité à effectuer des mouvements
- Douleur au repos
- Perte de poids soudaine ou perte d'appétit

La lombalgie non spécifique est définie comme une lombalgie non causée par des pathologies spécifiques (par exemple, une fracture, une dislocation, une tumeur, une infection ou une maladie systémique). ^aLombalgie ≤ Durée de 3 mois | ^bLombalgie > 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.

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