

Le traitement de la lombalgie aiguë

Information destinée aux patients

QUEL EST VOTRE PROBLÈME ?

Vous êtes venu(e) à l'hôpital en raison d'une intense douleur dans le bas du dos (lombalgie) survenue subitement ou récemment. En cas de lombalgie, la première étape consiste toujours à dépister les signes éventuels d'une affection grave sous-jacente, comme une tumeur ou une fracture. Le médecin vous a questionné(e) en détail et vous a examiné(e). Sur cette base, le médecin juge peu probable que votre douleur soit provoquée par une cause grave sous-jacente qui, si elle n'était pas traitée directement, pourrait être dangereuse. Vous ne présentez pas non plus de douleurs radiculaires dans la jambe.

Malgré la douleur intense que vous ressentez, rien d'alarmant n'a été constaté. On parle dans ce cas de « lombalgie mécanique non spécifique ». Cela signifie que la douleur est probablement causée par une surcharge des articulations, des ligaments et/ou des muscles du dos. Il est possible que cela vous occasionne aussi une douleur irradiante dans la cuisse ou la jambe.

POURQUOI NE FAIT-ON PAS D'EXAMEN RADIOLOGIQUE ?

L'expérience et les études montrent que dans le cas d'une lombalgie mécanique aiguë non spécifique, un examen radiologique (RX, CT-scan ou IRM) ne fournit pas d'informations utiles supplémentaires. Les images n'ont aucune influence sur le traitement ou sur votre rétablissement.

COMMENT LE PROBLÈME EST-IL TRAITÉ ?

Vos douleurs dorsales vont probablement s'atténuer d'elles-mêmes à relativement court terme (après quelques jours, maximum une semaine). La meilleure façon de favoriser cette amélioration est de respecter un certain nombre de mesures :

- X Reprenez dès que possible vos activités quotidiennes habituelles. Prenez en compte les signaux (de douleur) que vous envoie votre corps et dosez vos activités si nécessaire.
- X Aucune position ni activité n'est vraiment interdite, mais évitez les activités qui, par après, augmentent la douleur pendant plusieurs heures.
- X Notre expérience montre que le fait de déambuler et de changer régulièrement de position atténue généralement la douleur. La chaleur peut aussi apporter un certain confort. Le fait de rester longtemps assis et de se tenir penché en avant peut avoir pour effet d'accroître la douleur.
- X En cas de douleur intense, vous pouvez vous allonger un moment sur le dos avec les hanches et les genoux pliés à 90 degrés. Un alitement prolongé est par contre nocif pour le dos.
- X Si un médicament est souhaitable, un anti-inflammatoire peut être utile dans la phase initiale de la douleur. Si nécessaire, vous pouvez prendre en complément du paracétamol (1 gramme max. quatre fois par jour) pour soulager la douleur. Consultez toujours un médecin avant de prendre un médicament. Les antidouleurs ont pour but de vous aider à assurer vos activités quotidiennes, mais un bon dosage est essentiel. Il ne s'agit pas de dépasser vos limites en prenant des antidouleurs.
- X Évitez d'utiliser un corset.
- X Reprenez votre travail dès que vous le pouvez.

X Des études montrent que d'autres éléments dans votre vie peuvent avoir une influence sur la douleur. Ainsi, des sentiments comme le pessimisme ou une angoisse excessive lors de l'exécution des activités ou des mouvements sont préjudiciables à votre rétablissement. Consultez votre médecin généraliste si vous observez ces signaux.

Rester actif offre les meilleures garanties pour un rétablissement rapide.

Ces observations médicales sont également connues de votre médecin généraliste. Celui-ci sera informé par courrier de votre visite au service des urgences.

QUE FAUT-IL FAIRE MAINTENANT ?

Il y a de grandes chances que la douleur, spontanément, diminue peu à peu. Si la douleur persiste obstinément, consultez votre médecin au bout d'une semaine. Il pourra vous aider et vous conseiller. Soyez patient(e). Même après ce délai, il est fort probable que la situation s'améliore spontanément.

Si la douleur traîne pendant six semaines sans amélioration, il est important de prendre alors des mesures supplémentaires. Au cours de cette phase, votre médecin généraliste peut vous obtenir un accès rapide à l'UZ Leuven, en particulier à la consultation de médecine physique du programme de traitement des troubles de la colonne vertébrale. Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone au 016/34 25 60.

À QUOI FAUT-IL ÊTRE ATTENTIF ?

Consultez votre médecin généraliste

- Si vous ressentez des douleurs radiculaires dans une jambe ou les deux. La douleur radiculaire est ressentie comme une douleur intense piquante, lancinante ou coupante qui rayonne du dos vers une jambe ou les deux.

Allez directement au service des urgences

- Si vous ressentez une perte de force musculaire dans les jambes. Cela signifie que vous avez du mal à lever et abaisser le pied, que vous n'arrivez plus à vous tenir sur les talons ou les orteils ou que vous avez une sensation d'affaissement au niveau du genou.
- Si vous éprouvez des troubles sensoriels (engourdissement, picotements) dans la région des fesses, de l'anus ou des organes génitaux.
- En cas de problèmes pour uriner et/ou aller à la selle.

EN SAVOIR PLUS

Vous trouverez des conseils pratiques et des exercices dans la brochure 'Acute klachten aan rug of nek : houdings- en bewegingsadvies' ou via www.uzleuven.be/zorgprogramma-wervelkolomaandoeningen.

Si vous avez des questions, vous pouvez aussi vous adresser, bien entendu, à votre médecin généraliste.

© Novembre 2019 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.


Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par les services de médecine physique, de neurochirurgie et d'orthopédie en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut également être consultée sur
www.uzleuven.be/fr/brochure/700457.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Louvain
tél. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical
sur www.mynexuzhealth.be ou

