

LUTTER ACTIVEMENT CONTRE LA LOMBALGIE CHRONIQUE



Photo : © Robert Kneschke - Fotolia.com

CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Vous souffrez de lombalgies depuis longtemps. De telles douleurs peuvent considérablement limiter vos activités quotidiennes. Heureusement, la lombalgie ne cache que rarement une maladie grave et vous pouvez améliorer vous-même votre bien-être. La présente information vous apprendra ce qu'est la lombalgie chronique, son apparition et son traitement.

► UN DOS SAIN

La colonne vertébrale est composée de 33 vertèbres, entre lesquelles se trouvent les disques intervertébraux, tels des caoutchoucs qui servent d'« amortisseurs ». Les ligaments de tissus conjonctifs denses et les muscles du dos stabilisent et soutiennent la colonne vertébrale. Au quotidien, celle-ci doit supporter des charges énormes : elle constitue non seulement l'axe stable du corps, portant le poids de la tête, des bras et du tronc, mais elle doit aussi être élastique afin de permettre des mouvements comme l'inclinaison, l'étirement ou la rotation. Des efforts continus tels que s'asseoir courbé ou des mauvaises postures, le manque d'exercice ou le surpoids peuvent perturber son équilibre. Surviennent alors des douleurs.

► LA MALADIE

La lombalgie est une douleur au niveau du dos, en dessous de l'arc costal et au-dessus du pli fessier. La région du cou et des épaules n'en fait pas partie. La présente information s'adresse aux personnes qui souffrent depuis plusieurs mois de lombalgies non spécifiques. Non spécifique signifie que les douleurs ne sont pas clairement associées à des changements physiques ou des maladies, comme les inflammations, les tumeurs ou des lésions discales.

Chez au moins 85 pour cent des personnes souffrant de lombalgies, les douleurs sont non spécifiques. Chez environ un dixième d'entre elles, ces douleurs deviennent chroniques.

► QUAND LA LOMBALGIE DEVIENT CHRONIQUE

Les médecins parlent de lombalgie chronique lorsque les douleurs persistent plus de douze semaines. En général, différents facteurs contribuent à la chronicité des douleurs. Souvent, le corps réagit quand les facteurs suivants sont réunis :

- douleur aiguë
- mauvais ménagement du dos
- problèmes professionnels et familiaux

Les personnes qui n'écoutent pas les signaux d'avertissement de leur corps et se surmènent souvent sont aussi des sujets à risque.

► L'EXAMEN MÉDICAL

Vos antécédents médicaux constituent la base de tout examen. Lors d'un entretien, ils vous seront demandés par votre médecin qui souhaitera en apprendre le plus possible sur le caractère de votre lombalgie. Il se peut qu'il vous remette des questionnaires spécifiques. Ne vous étonnez pas s'il aborde votre situation familiale et professionnelle. Ces aspects jouent un rôle important dans l'apparition des douleurs chroniques. S'ajoutent à cela l'examen clinique et dans certains cas, des techniques d'imagerie comme la radiographie.

► LE TRAITEMENT

Le traitement vise à vous rendre actif et à adopter un mode de vie sain pour ne pas « rouiller ». La passivité, comme le repos au lit, empêche votre guérison. Les médicaments antalgiques vous permettent de conserver, dans la mesure du possible, vos activités quotidiennes. Un traitement médicamenteux unique ou permanent n'est pas indiqué.

► Lomalgie chronique

► LE TRAITEMENT

Outre l'information et le conseil médical, d'autres méthodes non médicamenteuses peuvent contribuer à votre guérison. Le traitement de choix est la kinésithérapie. Votre médecin examinera en outre l'intérêt de mettre en place un « plan thérapeutique pluridisciplinaire. » Celui-ci prévoit la participation par exemple de psychothérapeutes ou d'ergothérapeutes dans votre traitement, en plus des médecins. Vous trouverez de plus amples informations sur les traitements possibles dans le **guide destiné aux patients** (voir encadré).

► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

Même si vous souffrez de lombalgies depuis déjà longtemps, ne vous découragez pas ! Vous pouvez faire beaucoup pour améliorer votre bien-être et prévenir les douleurs.

- N'ayez pas peur de faire de l'exercice. Le ménagement et l'inactivité favorisent les mauvaises postures, les contractures musculaires et la réapparition des douleurs. Par conséquent, essayez au quotidien de reprendre le plus tôt possible vos activités habituelles.

- Muscler votre buste, il soutient et déleste la colonne vertébrale. Vous pouvez pratiquer par exemple la natation ou la marche.

Choisissez une forme d'exercice qui vous plaît : ainsi, vous la pratiquerez avec plaisir et régulièrement.

- De nombreuses personnes ont les mêmes douleurs que vous. Vous pouvez en parler dans des groupes d'entraide et vous soutenir mutuellement.

- Dans une « école du dos », vous apprendrez les mouvements qui vous aident à diminuer les douleurs existantes, par exemple soulever, porter quelque chose ou s'asseoir correctement. Beaucoup de caisses d'assurance maladie travaillent avec des clubs de fitness et prennent en charge une grande partie des frais. Renseignez-vous.

- Les lombalgies ont rarement des causes graves. Néanmoins, faites attention aux signes supplémentaires : si en plus des douleurs, vous avez des problèmes tels qu'une paralysie musculaire, une insensibilité ou des difficultés à uriner ou à aller à la selle, consultez un médecin sans attendre. Il peut s'agir de signes d'une origine spécifique qui nécessite un traitement immédiat.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Ces informations aux patients reposent sur les connaissances scientifiques actuelles et récapitulent les points les plus importants du guide destiné aux patients intitulé « Lomalgie ».

Autres liens pertinents

Guide destiné aux patients « Lomalgie » :

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Organisations d'entraide ou partenaires de coopération participant au guide :

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS (agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) :

www.nakos.de, Tél.: 030 3101 8960

Guides pour les patients

Les guides destinés aux patients traduisent dans un langage compréhensible par tout un chacun les recommandations de traitement issues des directives des professionnels de santé. Ils fournissent des informations de fond sur les causes, les méthodes d'examen et de traitement d'une maladie. Les autorités responsables du programme de développement des guides médicaux (« guides nationaux de prise en charge ») et des versions correspondantes pour les patients sont l'ordre fédéral des médecins (BÄK), l'association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'association des sociétés scientifiques et médicales (AWMF).

DOI: 10.6101/AZQ/000117

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Institut commun du BÄK et de la KBV

Téléphone : 030 4005-2500 • Fax : 030 4005-2555

Courriel/Ansprechpartner : mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



Remis gracieusement par