

# Consignes en cas de lombalgie commune, lumbago ou douleur dorsale

Votre médecin vous a diagnostiqué une lombalgie commune. Il s'agit d'un mal de dos bénin qui ne demande pas la réalisation d'une imagerie médicale. Sachez que l'intensité de la douleur n'est pas proportionnelle à sa gravité même si elle vous a amené à consulter nos urgences.

Rassurez-vous, dans 90% des cas, la lombalgie commune évolue favorablement en moins de 4 à 6 semaines. Son traitement est la MOBILISATION !

## À faire

1. Autogestion de la douleur : faites confiance à votre corps et aidez-le !
  - **Mobilisation** en fonction de votre confort : maintenez au maximum vos activités de tous les jours en écoutant votre corps.
  - **Faites une activité quotidienne** en commençant par des séances courtes : par exemple 3 x 10 min de marche, de vélo, de natation, du yoga, de la danse...
  - **Retournez au travail** dès que possible
2. Trouvez un kinésithérapeute spécialisé dans les douleurs lombaires si des séances vous ont été prescrites.
3. Prenez rendez-vous chez votre médecin traitant pour être réévalué dans +/- 5 jours en cas d'incapacité de travail, de douleur irradiant dans une jambe, d'inconfort trop important ou dans +/- 15 jours en cas de persistance d'une gêne.
4. Allez aux rendez-vous éventuellement donnés.

### Consultez RAPIDEMENT si :

- perte de sensibilité ou de force au niveau d'une jambe
- perte d'urines ou de selles non contrôlées
- vous restez très douloureux malgré les antalgiques
- fièvre, perte de poids ou autre nouveau symptôme.

## À éviter

1. Les décontractants musculaires (comme les benzodiazépines) n'ont pas leur place dans le traitement.
2. Restez figé au lit par peur, cela risque d'allonger la durée des symptômes.
3. Portez des charges lourdes ou reprendre de façon brutale une activité physique intense.



## Quel traitement pour vous soulager ?

Prenez un bain, une douche chaude. Mettez une bouillote.

## Quels médicaments ?

En fonction de la douleur, le temps que votre dos se soigne grâce à la mobilisation, vous pouvez prendre de manière temporaire :

1. Paracétamol 1g 3 à 4x/j (selon les instructions médicales)  
Le paracétamol est la chape de fondement de votre traitement : il majore l'effet des autres traitements et a peu d'effet secondaire aux doses prescrites.
2. Anti-inflammatoires (selon les instructions médicales)  
Par exemple : Ibuprofène 400mg toutes les 8h en mangeant, MAXIMUM 5 jours
3. Vous pouvez également utiliser des antalgiques locaux (crèmes, gels, patchs). Leur utilisation est à discuter avec votre médecin ou votre pharmacien, en fonction de votre traitement habituel. Si vous prenez déjà des antidouleurs par voie orale, parlez-en à votre médecin afin d'éviter les doublons ou les surdosages.

**Si cela ne suffit pas** : prenez rendez-vous chez votre médecin traitant pour adapter le traitement.