

## Traiter le canal lombaire rétréci - Fiche conseil

---

Le canal lombaire est la partie de votre colonne vertébrale qui contient les nerfs descendant dans votre bassin et vos jambes. Lorsqu'il se rétrécit à cause de l'arthrose (l'usure du cartilage et des disques), cela peut venir pincer et irriter ces nerfs, causant des douleurs dans vos jambes, en particulier au cours de la marche.

Heureusement, il y a des façons de soulager ces douleurs.

Le traitement commence souvent avec des médicaments pour atténuer la douleur, associés à des séances de kinésithérapie.

Il est important de bien suivre les conseils du kiné et de pratiquer des exercices à la maison pour avoir les meilleurs résultats.

En cas d'efficacité insuffisante de ces mesures, une infiltration ou une intervention chirurgicale peuvent se discuter.

Pour plus d'informations, **scannez le QR code**.

---



**Information sur le canal lombaire  
étroit**

*SOFCOT*

Site internet