

# Fiche conseils

---

## **Les informations suivantes peuvent vous aider dans la prise en charge de votre lombalgie :**

- la douleur est parfois intense, mais cela ne signifie pas que la maladie est grave,
- il n'est généralement pas utile de réaliser des examens d'imagerie (radiographies, IRM, scanner) en cas de lombalgie aiguë (lumbago),
- même si des lésions importantes sont trouvées, cela n'indique pas que la maladie est grave, ni qu'elle évolue,
- votre rétablissement repose en grande partie sur votre engagement. Veillez à conserver une activité physique régulière et à réaliser les exercices d'auto-rééducation,
- **les médicaments ne traitent pas la maladie**, ils permettent simplement de diminuer la douleur pour que vous puissiez conserver une activité physique.

## **Le principal traitement est le mouvement :**

- conservez une activité quotidienne compatible avec votre douleur,
- l'activité physique n'aggraverait pas votre maladie, mais elle vous aiderait au contraire à guérir ;  
**à l'inverse, le repos peut contribuer à retarder la guérison et à rendre vos douleurs chroniques,**
- toutes les activités physiques sont bénéfiques : choisissez celles qui vous plaisent le plus,
- au début, la douleur peut sembler très gênante, mais en bougeant régulièrement et progressivement, vous la ressentirez de moins en moins. Pour cela, vous pouvez alterner vos activités et les faire par petites étapes.

Il est essentiel que vous essayiez de retourner au travail dès que possible. Si vous rencontrez des difficultés sur votre lieu de travail, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre médecin du travail. La lombalgie aiguë (lumbago) évolue le plus souvent favorablement en quelques jours ou quelques semaines.

## **Consultez de nouveau rapidement si :**

- la douleur devient de plus en plus forte malgré le traitement,
- vous ressentez une faiblesse ou un engourdissement dans une jambe ou les deux,
- vous avez des difficultés à uriner ou à expulser les selles ou, à l'inverse, vous présentez des fuites d'urines ou de selles,
- vous avez de la fièvre en plus de votre mal de dos,
- vous perdez du poids sans raison apparente,

- la douleur persiste même au repos ou vous réveille la nuit, sans rapport avec un changement de position,
- une douleur thoracique apparaît en plus de votre mal de dos.

## Activ'Dos

L'Assurance Maladie a édité une application gratuite pour vous aider à soulager votre dos.

Activ'Dos vous propose :

- de mieux connaître votre dos,
- des exercices physiques pour vous aider à aller mieux,
- des conseils pour la vie de tous les jours,
- de suivre l'évolution de votre douleur.

Pour en savoir plus sur la lombalgie aiguë et télécharger Activ'Dos, **scannez les QR codes.**



L'application Activ'Dos sur  
App Store



L'application Activ'Dos sur  
Google Play



Information sur la lombalgie  
aiguë



Lumbago & Sciatique : tout  
comprendre !



Information sur la lombalgie



5 faits scientifiques sur le mal de dos