Projet Canadien des Guides de Pratique Chiropratique
PROMOUVOIR L'EXCELLENCE DANS LES SOINS CHIROPRATIQUE

IDRR
INSTITUTE FOR DISABILITY AND REHABILITATION RESEARCH

OntarioTech UNIVERSITY

# Lombalgie

## Qu'est-ce que la lombalgie?

- Les activités qui peuvent contribuer à la douleur dorsale comprennent le fait de soulever, d'atteindre, de se tourner, de rester assis longtemps ou de faire des travaux répétitifs
- Le stress, l'anxiété et le manque de sommeil peuvent également contribuer à la lombalgie

## Ma douleur va-t-elle disparaître?

- La durée de la douleur peut varier d'un individu à l'autre. La douleur peut durer quelques jours, quelques semaines ou plus
- Recevoir un traitement peut soulager la douleur et vous aider à reprendre des activités que vous aimez

## Que puis-je faire?

Pour vous aider à accélérer votre récupération :

- Participez activement à votre traitement avec votre prestataire de soins
- Poursuivez vos activités quotidiennes même si vous ressentez une certaine douleur (dans une limite raisonnable)

## Options de traitement possibles à discuter avec votre prestataire de santé

- Manipulation[a b] ou mobilisation[b]
- Exercices de renforcement et d'étirement[b] (cliquez ici pour exemples)
- Massage[b]
- Acupuncture[b]
- Thérapie verbale[b]
- Médicaments[a b]

## Contactez votre prestataire de santé si vous rencontrez l'une des situations suivantes

- Difformité inexpliquée, gonflement ou rougeur de la peau
- La faiblesse n'est pas due à la douleur
- Fièvre/frissons/maladie
- Difficultés respiratoires
- Incapacité à effectuer des mouvements
- Douleur au repos
- Perte de poids soudaine ou perte d'appétit

La lombalgie non spécifique est définie comme une lombalgie non causée par des pathologies spécifiques (par exemple, une fracture, une dislocation, une tumeur, une infection ou une maladie systémique). [a]Lombalgie ≤ Durée de 3 mois | [b]Lombalgie > Durée de 3 mois

Côté P, Shearer HM, Ameis A, et al. Enabling recovery from common traffic injuries: a focus on the injured person. UOIT-CMCC Centre for Disability Prevention and Rehabilitation. 2015 and Bussières AE, Stewart G, Al-Zoubi F. et al. Spinal manipulative therapy and other conservative treatments for low back pain: a guideline from the Canadian Chiropractic Guideline Initiative. J Manipulative Physiol Ther. 2018;1-29.

https://fr.ccgi-research.com/

Tout le contenu et les médias sur le site Web de le projet canadien des guides de pratique Chiropratique (PCGPC) sont créés et publiés en ligne à des fins d'information seulement. Il n'est pas destiné à se substituer à un avis médical professionnel et ne doit pas être considéré comme un avis de santé ou personnel. Demandez toujours conseil à un professionnel de la santé qualifié pour toute question, préoccupation ou gestion concernant votre santé.