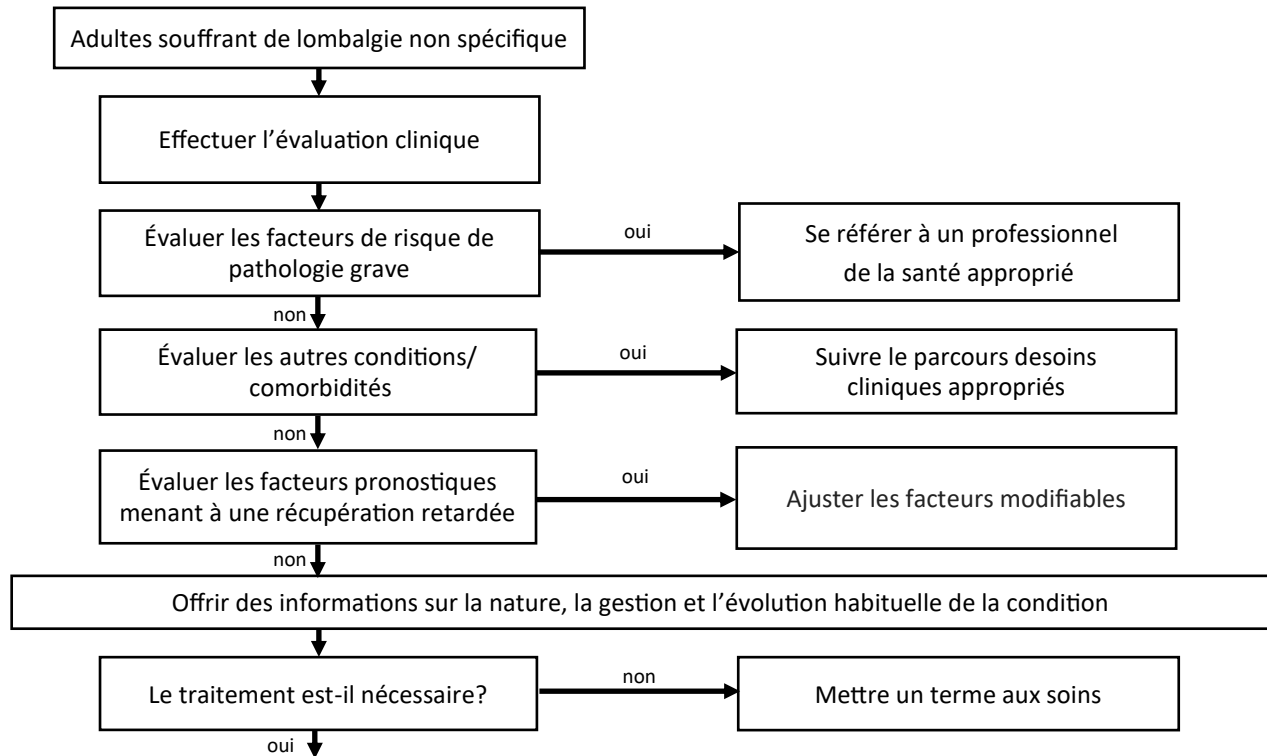


Voie de soins pour la prise en charge des lombalgies non spécifiques



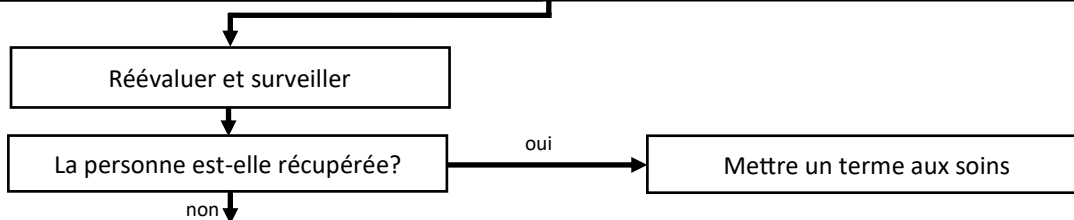
Offrir une formation structurée aux patients (conseils pour rester actif, rassurer, promouvoir et faciliter le retour au travail et aux activités normales, conseils en matière d'auto-soins) et l'une des interventions thérapeutiques suivantes*:

Symptômes ≤ 3 mois

- Exercice (renforcement/gamme de mouvement, aérobie, corps-esprit ou combinaison d'approches); groupe ou individuel, supervisé ou à domicile
- Manipulation
- Relaxants musculaires
- Soins multimodaux* incluant:
 - l'exercice et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) avec ou sans thérapie manuelle
- exercice et thérapie manuelle avec ou sans thérapie psychologique
- Relaxants musculaires ou AINS (cours court pour la douleur seulement, évaluer le soulagement de la douleur et cesser en cas de manque d'avantage clinique)

Symptômes > 3 mois

- Exercice (renforcement/gamme de mouvement, aérobie, corps-esprit ou combinaison d'approches); groupe ou individuel, supervisé ou à domicile
- Manipulation ou mobilisation
- Massage clinique ou relaxation
- Acupuncture à l'aiguille
- Soins multimodaux* incluant:
 - l'exercice et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) avec ou sans thérapie manuelle
- exercice et thérapie manuelle avec ou sans thérapie psychologique
- AINS (usage à court terme pour la douleur seulement, évaluer le soulagement de la douleur et cesser si l'absence d'avantage clinique)



1. Récupération incomplète: pour les symptômes ≤ 3 mois, initier le protocole persistant; pour les symptômes > 3 mois, se référer à un professionnel de la santé approprié
2. Signes d'hernie discale lombaire avec radiculopathie: se référer à la voie de soin appropriée
3. Changement majeur de symptôme (symptômes physiques nouveaux ou s'aggravant): se référer au professionnel de la santé approprié

*Les interventions sont recommandées si des lignes directrices utilisent des termes tels que « recommandé pour examen » (p. ex., « offre », « considérant »), « fortement recommandé », « recommandé sans aucune condition requise » ou « devrait être utilisé ». Les recommandations provenant de données probantes de faible qualité ne sont pas énumérées.

‡Soins multimodaux: traitement comportant au moins deux modalités thérapeutiques distinctes, fournies par une ou plusieurs disciplines de soins de santé.