

## ACTIF CONTRE LA LOM- BALGIE CHRONIQUE



Photo : © Robert Kneschke / Fotolia

### CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Vous souffrez de lombalgies depuis longtemps. De telles douleurs peuvent considérablement limiter vos activités quotidiennes. Mais elles ne cachent que rarement quelque chose de grave et vous pouvez agir par vous-même pour les réduire. La présente information s'adresse aux personnes souffrant de lombalgie depuis plus de 12 semaines ou susceptibles de développer de telles douleurs. Vous y apprendrez comment elles apparaissent et comment les traiter.

#### En bref : lombalgie chronique

- Les douleurs lombaires sont fréquentes. S'il n'existe pas de cause physique particulière, on parle de *lombalgies non spécifiques*.
- Des problèmes psychiques ou professionnels peuvent entraîner des lombalgies chroniques. Votre médecin vous demandera donc si vous rencontrez des difficultés.
- L'important est de bouger quotidiennement au lieu de rester alité. Des médicaments peuvent aider mais ils doivent être utilisés le plus brièvement et à une dose la plus faible possible.
- Si les douleurs persistent, les personnes concernées doivent participer à un programme de traitement multimodal, qui associe plusieurs méthodes.

#### ► LA LOMBALGIE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La lombalgie est une douleur au niveau du dos, en dessous de l'arc costal et au-dessus du pli fessier. Souvent, il n'y a pas de raison claire expliquant les douleurs. Les spécialistes parlent alors de lombalgies non spécifiques. Elles ne sont pas révélatrices de causes graves (par ex. lésions des disques intervertébraux ou fracture des vertèbres).

#### ► COMMENT EN ARRIVE-T-ON À DES DOULEURS CHRONIQUES ?

La plupart du temps, les lombalgies non spécifiques sont bénignes et disparaissent spontanément. Mais chez environ 7 personnes sur 100, les douleurs ne diminuent pas. Elles sont « *chroniques* ».

De nombreuses raisons peuvent être à l'origine des douleurs lombaires. Certains facteurs d'ordre psychique ou professionnel ainsi que le propre comportement des personnes peuvent jouer un rôle. Parmi ces facteurs figurent par exemple :

- épuisement moral, stress ou angoisses
- comportement de ménagement ou d'évitement inadapté ou obstination à tenir bon
- travail physique difficile ou posture unilatéral
- harcèlement, insatisfaction professionnelle ou chômage
- tabagisme, surpoids, consommation d'alcool et mauvaise forme physique

La gestion des douleurs et le fait de considérer ces douleurs comme dangereuses influencent aussi l'évolution. En cas de lombalgie non spécifique, il n'est pas impératif de trouver la cause. Le fait de chercher en permanence une explication peut aussi avoir un impact sur les douleurs.

#### ► L'EXAMEN MÉDICAL

En cas de douleurs persistantes, votre médecin vous posera des questions sur vos douleurs et votre moral. Votre situation familiale et professionnelle sera abordée. L'objectif sera aussi de savoir si le traitement suivi jusque-là doit être adapté. De plus, il se peut que plusieurs spécialistes vous auscultent et définissent avec vous la suite du traitement. Si cela est nécessaire, des méthodes d'imagerie médicale comme la radiographie ou l'IRM permettront d'exclure une cause grave.

## ► Lomalgie chronique

### ► LE TRAITEMENT

#### Méthodes non médicamenteuses

L'exercice est le meilleur remède contre les lombalgies persistantes. Le repos au lit au contraire est nocif. Il peut même accroître les douleurs. Il est important que vous conserviez vos activités quotidiennes. Des méthodes de relaxation ou une thérapie cognitivo-comportementale peuvent atténuer les douleurs. Par ailleurs, l'ergothérapie, les massages, la thérapie par la chaleur ou une école du dos peuvent constituer une partie du traitement. Votre médecin peut aussi vous proposer de l'acupuncture.

Les autres méthodes sont déconseillées par les spécialistes. Citons entre autres ici les traitements par le froid, l'électricité, les champs magnétiques, les ultrasons et les bandages adhésifs thérapeutiques.

#### Médicaments

Lorsque les mouvements ne sont guère possibles, les médicaments peuvent vous aider à court terme à redevenir actif. Les experts recommandent en général des *anti-inflammatoires non stéroïdiens* tels que le diclofénac, l'ibuprofène ou le naproxène.

#### Programmes de traitement multimodaux

Si vos douleurs ne diminuent pas, une combinaison de différentes méthodes comprenant par ex. des techniques de relaxation, de la kinésithérapie et de la psychothérapie, doit être mise en place. Ceci peut avoir lieu dans le cadre d'une formation de groupe multimodale, d'une prise en charge de la douleur ou d'une rééducation.

#### Non recommandé : injections et opérations

Les spécialistes déconseillent les injections de substances antalgiques ou d'autres médicaments. Les opérations de la colonne vertébrale sont également déconseillées lorsque l'origine des douleurs n'a pas été déterminée. Leur efficacité n'a pas été démontrée dans les études.

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Cette information aux patients repose sur le **guide du patient « Lomalgie »** :

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz)

Le guide du patient a été élaboré dans le cadre du programme de développement national des guides médicaux. Les autorités responsables de ce programme sont l'ordre fédéral des médecins (Bundesärztekammer), l'association fédérale des médecins conventionnés (Kassenärztliche Bundesvereinigung) et l'association des sociétés scientifiques médicales (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften).

Autre information « Lomalgie aiguë – Que faire ? » : [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Méthodologie et sources : [www.patienten-information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz#methodik)

#### Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide près de chez vous, informez-vous auprès de NAKOS (agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Téléphone : 030 3101 8960

Responsable du contenu :  
Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)  
Institut commun du BÄK et de la KBV  
Fax : 030 4005-2555  
E-mail : [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Informez-vous sur les lombalgies. Dans le guide du patient « Lomalgie », vous trouverez des informations sur les recommandations de traitement formulées par un groupe d'experts : voir encadré.
- Essayez de conserver une activité physique ou reprenez-la petit à petit.
- Muscliez votre buste, il soutient et déleste la colonne vertébrale. Vous pouvez pratiquer par ex. la marche ou la natation. Choisissez une activité physique qui vous plaît.
- Dans une « école du dos », vous apprendrez les bons comportements à adopter pour votre dos, mais aussi des exercices ciblés pour détendre ou renforcer votre musculature.
- Parlez avec votre médecin d'éventuelles causes psychiques expliquant vos douleurs. Il peut être utile de vous demander aussi si quelque chose vous préoccupe.
- Notez que les médicaments sans ordonnance peuvent avoir des effets secondaires. Demandez comment les prendre correctement.
- Les lombalgies ont rarement des causes graves. Néanmoins, faites attention aux signes supplémentaires : si en plus des douleurs, vous avez des problèmes tels qu'une paralysie, une insensibilité ou des difficultés à uriner ou à aller à la selle, consultez un médecin sans attendre. Il peut s'agir de signes d'une maladie qui nécessite un traitement.

Remis gracieusement par