



Nom du patient / de la patiente : _____

Date : _____

Prescripteur / Prescriptrice : _____



Prescription non pharmacologique pour la lombalgie aiguë

La douleur au bas du dos, ou la lombalgie, est un motif de consultation médicale fréquent. Un examen clinique approfondi permet de déterminer si la douleur peut représenter un risque pour la personne qui la ressent. Dans votre cas, votre professionnelle ou professionnel de la santé a conclu que votre état de santé est rassurant et qu'aucun examen supplémentaire n'est nécessaire pour le moment.

Différentes structures de votre dos peuvent être responsables des douleurs que vous ressentez, mais le traitement de choix reste le même. Il n'est pas nécessaire de faire une imagerie de votre dos à ce stade-ci.

Le diagnostic le plus probable pour expliquer votre mal de dos :

- Lombalgie sans irritation d'un nerf
- Lombalgie avec irritation d'un nerf

Si vous avez une douleur qui irradie dans la jambe, elle est causée par l'irritation d'un des nerfs dans le bas de votre dos (souvent appelée douleur sciatique). Cette douleur peut être très forte, mais n'est pas dangereuse.

Le symptôme de douleur est augmenté par le mouvement de :

- Flexion (par exemple : la position assise ou se pencher vers l'avant)
- Extension (par exemple : la position debout)
- Flexion et extension

Prescription non pharmacologique pour la gestion de la douleur :

- Évitez le repos prolongé (l'activité est un traitement en soi)
- Vous n'avez pas à éviter la douleur à tout prix. Une activité qui provoque une douleur légère à modérée n'est pas dangereuse et pourrait vous permettre de mieux récupérer.

Référence en physiothérapie :

- Recommandée

Flexion lombaire symptomatique

Postures

- S'asseoir avec le dos redressé
- La nuit : optez pour une position sur le dos avec des oreillers sous les genoux ou sur le côté avec des oreillers entre les genoux et les chevilles.

Extension lombaire symptomatique

- Placer un pied devant l'autre ou un pied surélevé sur une marche lors de la position debout sur place

Aucune direction douloureuse (les deux sont douloureuses)

- Placer un pied devant l'autre ou un pied surélevé sur une marche lors de la position debout sur place

Activités

- Marche, magasinage
- Cuisine
- Natation
- Course selon tolérance

- Vélo, kayak ou autre activité physique assise
- Natation si bien tolérée

- Tester et favoriser des activités qui permettent de bouger sans trop de difficulté
- Varier plus souvent les activités pour changer régulièrement de positions
- Natation si bien tolérée

Médicaments :

Si vous n'arrivez pas à bien dormir en raison du mal de dos ou si vous n'arrivez pas à vaquer à vos occupations, un médicament pour réduire la douleur peut vous aider. Il faut savoir que la médication à elle seule ne guérit pas le mal de dos.

- Acétaminophène (© Tylenol)
- Anti-inflammatoire, si vous n'avez pas de contre-indications, par exemple ibuprofène (© Advil) ou naproxène (© Naprosyn)
- Autres

La majorité des maux de dos ont une évolution favorable au fil des semaines. Cela dit, plusieurs facteurs peuvent influencer votre douleur et votre récupération, comme le sommeil, l'humeur, l'état psychologique et émotionnel, l'environnement de travail et le niveau de stress. N'hésitez pas à en discuter avec votre professionnelle ou professionnel de la santé.

Vous devriez consulter à nouveau si la douleur et vos capacités physiques ne s'améliorent pas – en six à huit semaines – ou si vos symptômes s'aggravent.

Autres conseils spécifiques à votre cas: _____

Exercices recommandés déterminés selon l'algorithme d'utilisation de la prescription non pharmacologique de la lombalgie aiguë

Les exercices **cochés ci-dessous** sont recommandés pour vous aider à améliorer votre condition. À titre indicatif, vous pourriez effectuer ces exercices en 10 répétitions, 3 fois par jour. Néanmoins, il est important d'ajuster les séries et les répétitions en fonction de votre propre tolérance.

Tous les exercices peuvent être faits sans danger avec un inconfort ou une légère douleur qui demeure tolérable. Ajustez la durée ou les répétitions au besoin.

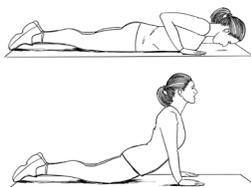
Douleur en flexion

- A. Bascule du bassin assis



Assoyez-vous avec les bras croisés. Sortez les fesses tranquillement pour creuser le dos. Puis rentrez le nombril tranquillement pour arrondir le dos. Revenez ensuite à mi-chemin entre les deux positions. Répétez 10 fois.

- B. Extension lombaire répétée sur le ventre (cobra)



Couchez-vous sur le ventre. Appuyez-vous sur les coudes pour creuser tranquillement le dos, puis redescendez. Répétez 10 fois.

Douleur en extension ou dans les deux directions

- C. Activation des fessiers en position couchée (pont)



Couchez-vous sur le dos. Serrez les fesses fort. Gardez les fesses serrées et levez le bassin tranquillement du sol. Tenez 5 secondes, puis redescendez. Répétez 10 fois. S'il est trop difficile de lever le bassin du sol, faites simplement les contractions des fesses répétées sans lever le bassin.

- D. Activation des abdominaux en position couchée



Couchez-vous sur le dos. Amenez les genoux vers vos mains. Pousser légèrement pour forcer les genoux dans vos mains. Tenez 5 secondes, puis relâchez. Répétez 10 fois. Au besoin, vous pouvez faire une seule jambe à la fois.

Irritation nerveuse

- E. Mobilité des nerfs du membre inférieur



Couchez-vous sur le dos. Étirez la jambe avec une ceinture vers le haut jusqu'à sentir un étirement **non-douloureux** derrière la jambe. Puis redescendez. Répétez 10 fois.