

INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Lombalgie aiguë (mal de dos)

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à cause d'une douleur dans le bas du dos. Le médecin vous a examiné(e) et n'a trouvé aucun signe de cause grave aujourd'hui. Cette fiche explique comment soigner votre dos à la maison.

De quoi s'agit-il ?

La plupart des douleurs de dos soudaines viennent d'un muscle, d'un ligament ou d'une articulation du dos qui a été trop sollicité. La douleur peut être très forte, mais elle est rarement grave. Une imagerie n'est en général pas nécessaire. La plupart des gens se sentent beaucoup mieux en quelques semaines. Rester doucement actif(ve) vous aide à guérir plus vite que le repos au lit.

Prendre soin de soi à la maison

- Continuez à bouger doucement. Marchez un peu plusieurs fois par jour et faites-en peu à peu davantage, selon la douleur.
- Évitez le repos au lit. Rester couché(e) longtemps peut aggraver la raideur et la douleur.
- Essayez une compresse chaude ou une douche chaude sur le dos pendant 15 à 20 minutes pour détendre les muscles.
- Évitez de porter des charges lourdes et de vous tordre le dos pendant quelques jours. Pliez les genoux, et non le dos, pour ramasser quelque chose.
- Changez souvent de position. Ne restez pas trop longtemps assis(e) ou debout au même endroit.
- Reprenez le travail et vos activités habituelles dès que possible, même s'il vous reste un peu de douleur.

Médicaments

- Le paracétamol peut soulager la douleur, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- L'ibuprofène peut aussi aider, sauf si votre médecin vous a dit non. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.
- Si on vous a donné un antidouleur plus fort, prenez-le seulement quelques jours. Il peut provoquer de la somnolence et de la constipation.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si la douleur ne s'améliore pas après 1 à 2 semaines.
- Votre médecin pourra vous proposer de la kinésithérapie ou des exercices pour renforcer votre dos.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Faiblesse ou engourdissement dans une jambe ou dans les deux**
- **Perte de contrôle des urines ou des selles**
- **Mal de dos avec fièvre ou frissons**
- **Douleur intense après une chute ou un accident**
- **Nouvel engourdissement autour des fesses, des organes génitaux ou de l'intérieur des cuisses**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.