

Soigner une lombalgie

 Moyen

Introduction

Une [lombalgie](#) est une douleur située au niveau des vertèbres lombaires, c'est-à-dire en bas de la colonne vertébrale. Il en existe plusieurs types.

Les lombalgies communes, sans aucune maladie sous-jacente, sont les plus fréquentes. Elles peuvent être aiguës et durer de quelques jours à quelques semaines ou devenir chroniques. Des gestes simples et une bonne hygiène de vie peuvent les prévenir ou les améliorer.

Voici comment soigner une lombalgie (en vidéo)



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://mal-de-dos.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour soigner une lombalgie

Antalgiques (paracétamol)

Bouillotte

Ceinture lombaire



Prévenez l'apparition d'une lombalgie

Adoptez une bonne hygiène de vie

- Surveillez votre poids.
- Faites du sport régulièrement.
- Évitez le tabac.
- Lutte contre le stress.

Surveillez votre posture

- Corrigez votre position au bureau pour éviter les mouvements de torsion du tronc.
- Utilisez des chaises pivotantes avec un dossier réglable en hauteur.
- Évitez de croiser les jambes lorsque vous êtes assis.

Optez pour une bonne hygiène lombaire

- Utilisez des sacs à dos plutôt que des sacs portés à l'épaule.
- Lorsque vous vous baissez, pensez toujours à plier les genoux et à garder le dos droit.
- Évitez de vous pencher en avant pour ramasser un objet au sol.

L'Assurance maladie donne également la possibilité de retrouver sur smartphone son application gratuite « Activ'Dos ». Cet outil permet d'une part de mieux connaître son dos et la lombalgie et d'autre part de découvrir avec un coach des exercices de relaxation, d'étirement et de musculation à faire au travail ou à la maison tout en vous indiquant les bons gestes à suivre quand il s'agit de porter un sac, de faire le ménage, etc.

[Stop aux idées reçues sur le mal de dos !](#)



Cas 1 : traitez une lombalgie aiguë

En phase aiguë, le plus important est de lutter contre la douleur.

Évitez le repos strict

Les personnes qui continuent à avoir une activité guérissent plus rapidement. Aussi :

- Ne restez pas couché toute la journée.
- Conservez votre activité physique, mais adaptez-la.
- Continuez vos activités.
- Évitez les mouvements les plus douloureux.

Bon à savoir : comme le rappelle la HAS (Haute Autorité de Santé), **l'activité physique** est le traitement principal permettant une évolution favorable de la lombalgie et d'éviter une récurrence (**source** : fiche mémo « Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune »). Pilates, gainage, entraînements en résistance et entraînements d'aérobic sont les traitements les plus pertinents

Calmez la douleur avec des médicaments

- Les antalgiques en vente libre (paracétamol, ibuprofène) peuvent calmer la douleur.
- Si nécessaire, votre médecin peut vous prescrire des anti-inflammatoires.

Portez une ceinture lombaire

La ceinture lombaire réduit la douleur en immobilisant votre rachis et en relaxant vos muscles par maintien de la chaleur locale.

- Portez-la uniquement si elle vous soulage.
- Portez-la en journée, plusieurs heures si nécessaire.
- Ne la portez pas lorsque vous êtes allongé.

Selon la HAS, la ceinture lombaire peut être intéressante sur une courte durée dans la mesure où elle favorise la reprise d'activités. Toutefois, elle indique qu'elle n'a pas démontré son efficacité sur l'évolution de la lombalgie.

Utilisez une bouillotte

L'utilisation d'une bouillotte permet de réduire la douleur.

- Allongez vous à plat dos, une bouillotte sous vos reins.
- Restez allongé 5 minutes.
- Renouvelez l'opération 2 à 3 fois par jour.



Soulager un lumbago

Cas 2 : traitez une lombalgie chronique

Faites des exercices d'assouplissement

Faites des exercices d'assouplissement des ischio-jambiers 3 fois par semaine. Ils permettent une meilleure bascule du bassin et limitent les douleurs lombaires.

- En position debout, tendez l'une de vos jambes sur une chaise, en gardant le dos bien droit et rigide. Basculez votre bassin en avant puis penchez-vous jusqu'à ce qu'une tension apparaisse à l'arrière de vos cuisses.
- Maintenez la position 20 secondes puis reposez-vous pendant 5 secondes.
- Recommencez 10 fois.

Rééduquez-vous

L'idéal est d'effectuer des exercices dédiés 3 fois par semaine. Chaque exercice doit être répété 10 fois.

- Allongé à plat dos sur un plan dur, les jambes pliées, décollez les fesses en gardant le dos bien droit.
- Gardez la position 5 secondes puis reposez-vous pendant 5 secondes.
- Debout, dos collé au mur, jambes pliées devant vous, descendez comme pour vous asseoir puis maintenez la position le plus longtemps possible.
- Allongé sur le dos sur un plan dur, jambes pliées, mains derrière la tête, avancez le coude gauche vers le genou droit en décollant votre épaule du sol puis faites le même mouvement avec le coude droit et le genou gauche.

Bon à savoir : vous pouvez aussi pratiquer la méthode Pilates qui, en musclant les abdominaux et le dos, donne de très bons résultats pour soulager les douleurs dorsales et les lombalgies chroniques.

Poursuivez les activités physiques que vous aimez

Le sport pratiqué raisonnablement est sans danger et est même très bénéfique.

- Si vous pratiquez déjà un sport, poursuivez cette activité.
- Restez actif.
- Ne forcez pas.
- Déterminez vos limites.
- Si vous êtes sédentaire, devenez plus actif.
- Choisissez un sport que vous aimez. Ne vous obligez pas à choisir la natation, par exemple, si vous n'aimez pas ça.

Luttez contre l'anxiété

La lombalgie chronique entraîne très souvent une anxiété qui amplifie les douleurs.

- Faites de la relaxation.
- En phase aiguë de douleurs, détournez votre attention, ne restez pas concentré sur vos douleurs, prenez un bon livre, téléphonez à un ami.

Redressez-vous

L'enroulement du dos favorise la lombalgie.

- Pensez à redresser le haut de votre corps régulièrement durant la journée.
- Plutôt que de repasser ou d'éplucher des légumes debout, pensez à vous asseoir pour limiter l'enroulement du dos.



Correction posture du dos : la clé pour venir à bout des douleurs

Perdez du poids

Le surpoids aggrave la lombalgie.

- En cas de surpoids, faites un régime.
- L'exercice physique vous aidera à perdre votre excès de poids.

Demandez un avis médical en cas de lombalgie spécifique

Les lombalgies spécifiques, secondaires à une maladie, telle qu'une fracture, une infection ou une tumeur, sont rares mais nécessitent une prise en charge médicale pour traiter la maladie responsable. Certains signes doivent vous faire penser à une lombalgie spécifique et nécessitent un avis médical.

Consultez votre médecin si :

- vous avez de la fièvre ;
- vous avez perdu du poids ;
- vous avez un antécédent de cancer ;
- vous êtes obligé de pousser pour uriner ;
- vous avez des douleurs nocturnes qui vous réveillent ;
- vous avez eu un traumatisme physique juste avant l'apparition des douleurs ;
- vous prenez des corticoïdes ;
- vos douleurs lombaires évoluent depuis plus de 10 jours et ne s'améliorent pas.

**Et encore plus de
fiches pratiques !**



- Adopter une bonne position assise au bureau
- Bien s'asseoir à son bureau
- S'étirer le dos au bureau
- Comment passer l'aspirateur en ménageant son dos ?



- [Soulager une sciatique](#)
- [Gestes au quotidien pour ne pas avoir mal au dos](#)



ooreka

© SOLOCAL, 2020

Ooreka est une marque de SOLOCAL - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92149 Boulogne-Billancourt cedex

- [Faire un massage du dos](#)

- [Soulager un lumbago](#)

- [Jardiner en préservant son dos](#)

Ce document est la propriété exclusive de SOLOCAL.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société SOLOCAL.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact