



Soulager un lumbago

■ ■ ■ Débutant

Introduction

Le lumbago est une violente douleur du bas du dos (lombaires) qui apparaît généralement après un effort de soulèvement ou à l'occasion d'une torsion. Il s'agit de douleurs fréquentes qu'il est possible d'éviter en prenant quelques précautions.

Voici comment soulager un lumbago.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

<http://mal-de-dos.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour soulager un lumbago

Ceinture lombaire



Bouillotte



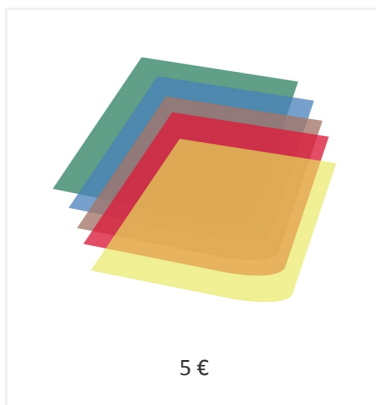
Huiles essentielles



Mini torche



Transparents de couleurs



Tubes homéopathiques



Serviette



1. Prévenez le lumbago

Quelques précautions relativement simples permettent de prévenir les lumbagos chez les personnes qui y sont régulièrement sujettes :

- Ne restez pas constamment assis et levez-vous de temps en temps pour vous dégourdir les jambes et vous étirer (y compris en voiture, en train ou en avion, surtout si vous voyagez beaucoup).
- Portez une ceinture lombaire si vous avez des efforts à faire (un déménagement, par exemple).
- Évitez les torsions notamment :
 - Le matin au lever lorsque les muscles ne sont pas encore « chauds » :
 - Placez-vous sur le côté.
 - Pliez les jambes.
 - Redressez-vous en vous aidant de vos bras et en laissant les jambes descendre en dehors du lit.
 - Pour soulever les objets lourds :
 - Fléchissez les jambes.
 - Placez les genoux de part et d'autre de l'objet à soulever.
 - Gardez le dos droit.
 - Poussez sur vos cuisses (sollicitez le moins possible le dos).
 - Pour vous déplacer avec une charge importante :
 - Gardez les bras tendus proche du corps.
 - Le poids doit être collé contre vous (en dessous du menton).
- Pratiquez régulièrement une activité physique telle que la marche, le vélo ou la natation (de préférence sur le dos).

Note : vous pouvez acheter une ceinture lombaire en pharmacie ou en ligne.

Voir la fiche pratique : [S'étirer le dos au bureau](#)

2. Ne restez pas constamment alité ou assis

Lorsque le lumbago est déjà installé, certes il faut faire en sorte de se reposer un peu, mais il vaut mieux ne pas rester tout le temps allongé au lit ou assis.

En effet, le fait de continuer à bouger (avec précaution et sans activité physique particulière) permet une évolution plus favorable de la douleur que si vous restiez alité.

Même en cas de douleur insoutenable, ne restez pas au lit plus de deux jours et essayez progressivement de reprendre une activité normale.

Remarque : généralement, la douleur lombaire diminue jambes fléchies ou sur le côté en chien de fusil (dans ces positions le muscle psoas, souvent responsable, se relâche).

3. Chauffez la zone douloureuse

Pour soulager un lumbago, chauffer la région sensible est souvent efficace. Le tour de rein étant presque systématiquement dû à un spasme musculaire, la chaleur aura pour effet de détendre les muscles et donc de vous soulager.

Pendant une vingtaine de minutes (et plusieurs fois par jour), au choix :

- Placez une serviette chaude sur le bas du dos.
- Utilisez une bouillotte.
- Prenez un bain chaud.

4. Consultez un médecin généraliste

Consultez un médecin si :

- les douleurs ne cèdent pas ;
- des douleurs digestives ou urinaires importantes font leur apparition ;
- des engourdissements ou de violentes irradiations gagnent les membres inférieurs ;
- les douleurs sont consécutives à un traumatisme (choc, chute...) ;
- les douleurs apparaissent dans le cadre d'un amaigrissement involontaire et inexplicé.

Pour les douleurs plus « banales », consultez quand même un médecin, pour qu'il vous prescrive des médicaments (anti-inflammatoire, antalgique et décontractant musculaire). Il vous fera également :

- procéder à des examens complémentaires (radios, IRM, scanner) qui permettent de poser un diagnostic précis sur l'origine des douleurs et donc de mettre en place un traitement adapté ;
- bénéficier de prescriptions de séances de kinésithérapie afin de renforcer les muscles de la sangle abdominale et les muscles dorsaux et assouplir sa colonne vertébrale (mais de préférence après avoir consulté un ostéopathe).

Voir la fiche pratique : [Bien muscler ses dorsaux](#)

Voir la fiche pratique : [Bien muscler ses abdominaux](#)

Les séances de kiné (généralement 2 séances par semaine pendant 6 semaines) gagneront à débuter un mois après la disparition des douleurs.

5. Allez voir un spécialiste

Consultez un ostéopathe

Que vous souffriez d'une crise de lumbago aiguë ou que vous ayez des douleurs chroniques, consulter un ostéopathe est sans doute une des meilleures choses à faire, même si le lumbago intervient au cours d'une grossesse.

Bon à savoir : certains étioopathes et chiropracteurs peuvent donner de bons résultats quant au soulagement et aux soins des lumbagos.

Pour en savoir plus, consultez la page : [Étiopathie](#) du site [Ostéopathie](#)

- Si vous disposez de radios, d'une IRM ou d'un scanner, n'hésitez pas à les apporter à votre thérapeute qui y prêtera la plus grande attention.
- La séance, qui dure environ trois quarts d'heure, permet non seulement de soulager la douleur (il faut parfois patienter trois jours après la séance pour que la guérison soit complète), mais également d'éviter les récurrences (celles-ci peuvent être dues à un déséquilibre plus complexe du corps).
- Si vous souffrez de lombagos chroniques, prévoyez environ trois séances (50 € en moyenne) à trois semaines d'intervalle pour un résultat durable.

Remarque : renseignez-vous sur les qualifications des ostéopathes avant d'en choisir un.

Pour en savoir plus, consultez la page : [Ostéopathes](#)

Consultez un acupuncteur

Dans le même ordre d'idée, vous pouvez consulter un acupuncteur qui au cours d'une ou plusieurs séances d'environ une demi-heure est en mesure de soulager un grand nombre de lombagos.

Pour en savoir plus, consultez le site : [Acupuncture](#)

6. Pensez aux solutions alternatives

Plusieurs autres solutions alternatives permettent de soulager un lombago. Nous évoquons ici les solutions envisageables en dehors de toute hernie discale ou de toutes lésions osseuses (fracture, ostéoporose...).

Homéopathie

En homéopathie, le médecin ne s'intéresse pas uniquement à la douleur, mais également à ses conditions d'apparition, à ce qui l'aggrave ou la soulage, etc. Il lui est ainsi possible de prescrire un remède adapté à chaque cas (généralement jusqu'à la disparition des symptômes).

Si le lombago se manifeste :

- de façon soudaine, prenez toutes les heures 2 granules en 15 CH de :
 - Ruta graveolens ;
 - Rhus toxicodendron ;
 - Arnica montana ;
 - Prenez Dulcamara en 9 CH si les douleurs augmentent avec l'humidité.
- sous forme d'une violente douleur accompagnée de raideur, prenez toutes les heures 2 granules de :
 - Ruta graveolens en 5 CH ;
 - Rhus toxicodendron en 9 CH.
- au mouvement et/ou à la toux, prenez toutes les heures 2 granules de :

- Bryonia alba en 5 CH ;
 - Arnica montana en 15 CH.
- avec une irradiation (sciatique) dans la jambe, dans les deux cas, prenez les remèdes en 9 CH, à raison de 2 granules 5 fois par jour, pendant 2 jours puis 2 granules 3 fois par jour :
 - douleurs à la jambe gauche : Kalium bichromicum ;
 - douleurs à la jambe droite : Gnaphallium.
 - avec un retentissement digestif, prenez trois fois par jour 3 granules de Berberis Vulgaris en 9 CH.
 - en cas de douleurs chroniques, prenez, en 9 CH et à raison de 2 granules cinq fois par jour (deux jours consécutifs) puis de 2 granules trois fois par jour (pendant dix jours) :
 - Calcarea fluorica : surtout si les mouvements lents soulagent la douleur.
 - Ammonium muriaticum : si la douleur est calmée en position allongée.
 - Natrum muriaticum : si c'est la position assise qui est bénéfique (avec Kalium carbonicum et Bryonia alba si ce sont les sièges durs seulement qui amènent ce soulagement).
 - Cobaltum et Ammonium muriaticum : si, au contraire, la position assise augmente les douleurs.
 - Bryonia alba : si le repos apaise le lumbago.
 - Bellis perennis : si le voyage en voiture aggrave la douleur.

Voir la fiche pratique : [Bien prendre ses granules homéopathiques](#)

Aromathérapie

- Réalisez un mélange contenant :
 - 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné (Eucalyptus citriodora) et 2 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie couchée ;
 - 1 goutte d'huile essentielle de Laurier noble et 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée.
- Puis appliquez ce mélange sur la région lombaire trois à cinq fois par jour en massant doucement avec des mains légèrement chaudes.

Voir la fiche pratique : [Faire un massage du dos](#)

Pour un traitement à moindre coût, vous pouvez également utiliser une de ces 3 huiles essentielles, utiles pour soulager un lumbago, en appliquant 2 ou 3 gouttes, 3 fois par jour sur la zone douloureuse :

- l'Hélichryse italienne ;
- le Lavandin ;
- le Romarin à verbénone (Rosmarinus officinalis).

Attention : bien que les femmes enceintes soient souvent victimes de douleurs lombaires, **il vaut mieux qu'elles consultent un ostéopathe plutôt que de prendre des huiles essentielles qui peuvent être dangereuses pour elles.**

Couleur thérapie

La thérapie par la couleur est très intéressante pour soulager les lombagos.

On l'emploiera en utilisant 4 minutes de vert et 50 secondes de rouge sur la zone sensible.

Décodage biologique des maladies

Vous pouvez également choisir de faire appel à un biodécodeur (surtout si vous avez des douleurs chroniques que même un ostéopathe ne parvient pas à soulager durablement). Ce professionnel partira à la recherche de l'origine émotionnelle du lumbago.

Bien que celle-ci soit étroitement liée à l'histoire personnelle de chaque patient, globalement, le lumbago découle souvent d'un problème en rapport avec ce qu'on nomme des collatéraux, c'est à dire des personnes de même rang ou de même statut social :

- frère, sœur, cousin, cousine ou assimilés ;
- copain ou ami ;
- collègue.

Le travail du biodécodeur sera, à l'aide des informations fournies par le patient et de techniques spécifiques (par exemple l'hypnose ou la programmation neurolinguistique), de trouver le conflit et de faire en sorte que le patient parvienne à le résoudre (plusieurs consultations sont généralement nécessaires). S'ensuivent une libération émotionnelle et un soulagement presque définitif des douleurs.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien préparer un cataplasme d'argile](#)
- [Adopter une bonne position assise au bureau](#)
- [Éviter et soulager un torticolis](#)
- [Soulager une sciatique](#)



© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

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 Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr