

# GUIDE D'AUTOGESTION *de votre* MAL DE DOS

OU COMMENT EN  
PRENDRE SOIN AFIN  
D'ÉVITER LES DOULEURS  
CHRONIQUES !



**CPTS** du bassin  
de **THAU**



## QUELQUES PRINCIPES & IDÉES REÇUES

La grande majorité des douleurs de dos ne sont pas dues à une lésion grave. **Plus de 90% des lombalgies sont sans gravité.**

Dans la majorité des cas, les personnes vivant un épisode de lombalgie voient **leur état s'améliorer spontanément en trois semaines.**

Votre dos (comme l'ensemble de votre corps) est fait pour bouger. L'immobilité ne lui est pas bénéfique, donc, le mouvement sera votre allié dans l'amélioration de vos douleurs.

L'imagerie est très utilisée chez les personnes qui ont mal au dos. Pourtant, **ces images détectent très rarement des lésions graves.**

Vos symptômes ne sont pas forcément en lien avec la présence d'une hernie discale (il existe des hernies chez des personnes qui ne présentent pas de douleur).

Vos médecins/kinésithérapeutes seront en mesure de vous expliquer les mécanismes de vos douleurs mais pas forcément leur origine.

Dans la plupart des cas, le compte-rendu parle de « lésions dégénératives », de « bombement discal ». Vous en concluez que « votre dos est abîmé ». En réalité, **ce sont des changements normaux** qui vont avec votre âge, comme les rides et les cheveux gris.

**La chirurgie pour les douleurs de dos est rare.** De plus, elle est généralement peu efficace pour diminuer les douleurs si c'est le seul traitement utilisé.

Les articulations ne se luxent pas spontanément : en aucun cas il y a des « choses » à remettre en place. La colonne vertébrale est une structure extrêmement solide, faite d'une alternance de blocs osseux (vos vertèbres) et de disques, le tout renforcé par de puissants ligaments et maintenu par de larges muscles protecteurs et stabilisateurs. Il est donc très difficile d'abîmer votre dos.



# QUE FAIRE EN CAS DE CRISE AIGÛE ?

# ANXIÉTÉ, STRESS & TENSION MUSCULAIRE



L'anxiété et le stress peuvent augmenter l'intensité des douleurs. Ne laissez pas le stress ou la peur vous empêcher d'être actif et retarder votre guérison.

*Faites-vous confiance !*

Même les différents thérapeutes que vous rencontrerez pourront vous donner des conseils et des explications contradictoires.

Ne prenez pas trop au sérieux les histoires que vos proches vous racontent, ou celles que vous pouvez lire sur internet.

Un des **meilleurs moyens** de réduire la tension et les effets du stress est : **l'activité physique**.

## LE MEILLEUR MOYEN DE GÉRER CES DOULEURS AIGUES

### EST DE RESTER ACTIF POUR FAIRE FACE À VOTRE PROBLÈME :

Réduisez vos activités pendant quelques jours puis reprenez-les le plus tôt possible en les adaptant à votre douleur.

Accordez-vous un peu plus de temps pour faire les choses que vous avez à faire.

Dès le lever, votre dos peut être un peu raide, du fait de l'inactivité, prévoyez quelques minutes supplémentaires pour l'échauffer par de petits mouvements et en douceur.

**Restez actif et reprenez le contrôle !**

# COMMENT GÉRER LA DOULEUR PAR LA SUITE ?

VOTRE CORPS DOIT BOUGER ET ÊTRE ACTIF POUR  
RESTER EN BONNE SANTÉ. *L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
RÉGULIÈRE* EST LE *MEILLEUR TRAITEMENT* POSSIBLE.

01

Vous renforcez  
vos os,  
développez  
vos muscles et  
vos capacités  
physiques.

02

Vous maintenez  
votre souplesse.

03

Vous restez en  
bonne santé.

04

Vous permettez  
à votre corps  
de libérer des  
substances  
naturelles qui  
réduisent la  
douleur et vous  
font vous sentir  
bien.

Certains apprécieront la marche, le jogging ou le vélo ; d'autres préféreront la gymnastique, le yoga ou la natation... A chacun sa solution !

Expérimentez et choisissez ce qui vous convient le mieux. Gardez à l'esprit que le point commun de toutes ces disciplines reste l'activité physique et ses bénéfices pour votre santé.

**Commencez petit et faites-en un peu plus chaque jour.**

Augmentez progressivement votre activité. Remettez vos muscles et vos articulations en mouvement.

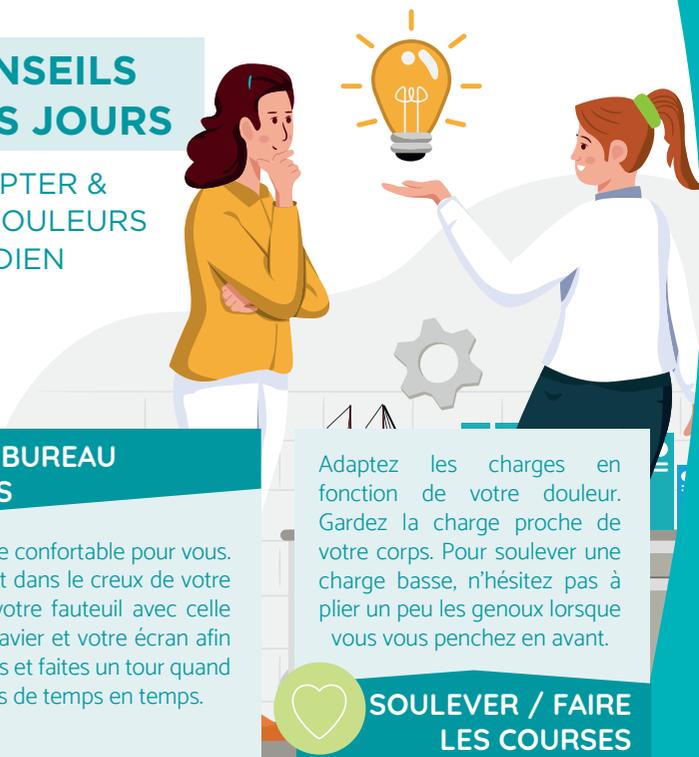
Ce ne sera peut-être pas facile, surtout au début. La douleur sera peut-être présente, n'hésitez pas à vous faire aider. C'est votre dos, votre choix et c'est la meilleure solution pour aller mieux rapidement, alors tenez bon !

**Ne tombez pas dans le piège de vous dire que ce sera plus facile demain, dans une semaine, dans un mois...**

Plus le temps passe et plus vous prenez le risque de trouver cela difficile.

# QUELQUES CONSEILS POUR TOUS LES JOURS

OU COMMENT S'ADAPTER &  
CONTOURNER LES DOULEURS  
DANS VOTRE QUOTIDIEN



## TRAVAIL DE BUREAU ASSIS

Choisissez une position assise confortable pour vous. Essayez de placer un support dans le creux de votre dos. Ajustez la hauteur de votre fauteuil avec celle du bureau. Arrangez votre clavier et votre écran afin d'être confortable. Levez-vous et faites un tour quand vous le pouvez, étirez-vous de temps en temps.

Adaptez les charges en fonction de votre douleur. Gardez la charge proche de votre corps. Pour soulever une charge basse, n'hésitez pas à plier un peu les genoux lorsque vous vous penchez en avant.



## SOULEVER / FAIRE LES COURSES

## DORMIR



Le bon matelas sera celui sur lequel vous dormez le mieux ! Cherchez la position la plus agréable pour vous, le plus important est de vous sentir bien.



## SPORT

Continuez si possible votre sport habituel, en sachant que vous pouvez avoir besoin de réduire l'intensité, de prendre un peu plus de temps pour récupérer, d'espacer vos séances ou d'adapter vos gestes.

Pas de problème !  
Essayez différentes positions pour  
trouver ce qui vous va le mieux !



## SEXE

## ACTIVITÉS JOURNALIÈRES / LOISIRS



Changez régulièrement d'activité.  
Ne restez pas dans une même position  
trop longtemps.

## LES PROFESSIONNELS

## DE SANTÉ À VOS COTÉS



### CE QUE LES MÉDECINS PEUVENT POUR VOUS :

Vérifier et confirmer que vous n'avez aucune pathologie grave.

Vous proposer des médicaments qui permettront de mieux contrôler votre douleur.

Vous donner des conseils, vous rassurer sur la non-gravité de vos douleurs, et vous inciter à reprendre le cours de votre vie le plus normalement possible.



### CE QUE LES KINÉSITHÉRAPEUTES PEUVENT FAIRE POUR VOUS :

Évaluer votre façon de bouger, les gestes et postures qui déclenchent vos douleurs et tout ce qui a pu participer à l'apparition de vos douleurs et à leur pérennisation.

Vous proposer des mobilisations et étirements pour réduire votre douleur.

Vous proposer un programme d'exercices adaptés et vous permettre de retrouver pleinement votre mobilité.

Vous donner des conseils, vous rassurer et vous inciter à reprendre le cours de votre vie le plus normalement possible.



## LES TRAITEMENTS QUI PEUVENT VOUS ÊTRE PROPOSÉS



### MANIPULATION VERTÉBRALE

La manipulation peut aider à diminuer la douleur à court terme, mais ne «remet pas les vertèbres en place». Elle est sûre à condition d'être exécutée par un professionnel qualifié après un examen clinique approfondi.

### CHALEUR & FROID

Certaines personnes sont soulagées par la chaleur, d'autres par le froid. Encore une fois, expérimentez, trouvez ce qui vous soulage. Faites attention à ne pas brûler votre peau en dépassant les durées indiquées.



### EXERCICES ACTIFS

Renforcement et assouplissements

### LA CEINTURE LOMBAIRE

Le port d'une ceinture lombaire peut soulager vos douleurs. Il est cependant conseillé de la porter que lors d'une phase aiguë et le moins longtemps possible. Encore une fois, votre dos est solide et il n'a pas besoin d'un soutien pour fonctionner correctement.



### LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX

Les Anti-douleurs, il ne faut pas hésiter à en prendre si vous en avez besoin (ceux que votre médecin vous a déjà prescrit). Pour une efficacité optimale, vous devez prendre la dose recommandée par votre médecin.



### MASSAGE

Le massage peut être utile pour réduire vos douleurs à court terme et vous permettre de rester actif.





## **RAPPELEZ-VOUS**

IL N'Y A PAS DE TRAITEMENT MIRACLE NI DE RÉPONSE IMMÉDIATE : **DONNEZ-VOUS DU TEMPS !**

**Bref** reprenez le contrôle !

**Rester actif** vous permettra de **penser à autre chose.**

**Adaptez les tâches à effectuer** pendant quelques jours ou quelques semaines.

**Donnez du mouvement à votre corps,** il vous le rendra bien !

Si besoin, **parlez-en à un professionnel de santé compétent.**

Livret réalisé par le groupe de travail lombalgie de la CPTS du Bassin de Thau.

Ce livret est une synthèse du guide du mal de dos disponible à l'adresse : <https://www.omt-france.fr/le-guide-du-mal-de-dos/>



**CPTS** du bassin  
de **THAU**