

Vous avez mal au dos ?

Voici des conseils

Tout le monde a mal au dos de temps en temps.

Le mal de dos est inquiétant et parfois handicapant.

Vous vous posez des questions sur le mal de dos ?

Voici dix informations pour mieux comprendre et gérer vos douleurs.



Document simplifié par Lire et écrire

10 informations pour comprendre votre mal de dos

1. Le mal de dos, c'est grave ?

Le mal de dos :

- n'est pas grave ~99%
- se soigne bien
- ~ 1% peut être secondaire à un cancer, une infection ou une maladie inflammatoire

Si votre mal de dos dure plus de deux mois, prenez rendez-vous avec votre médecin traitant ou votre rhumatologue.

En tout cas, ne paniquez pas.

2. D'où vient la douleur ?

Vous pouvez avoir mal au dos à différents endroits et pour différentes raisons.

Par exemple, le mal de dos peut venir :

- De contractures musculaires
- D'un manque de mouvement des vertèbres
- D'une inflammation locale

Pour diminuer la douleur, vous pouvez utiliser :

- de la chaleur
- des massages
- des médicaments

3. C'est quoi une hernie discale ?

La hernie discale est un problème de la colonne vertébrale.

Beaucoup de gens pensent que la hernie discale fait mal au dos.

Beaucoup de gens ont une hernie discale, mais ils n'ont pas de douleur.

4. C'est normal d'avoir mal au dos ?

Non

C'est parfois très douloureux. Le mal de dos peut vous gêner dans la vie de tous les jours.

Presque tout le monde a mal au dos une fois dans sa vie.

Chez quelques personnes, le mal de dos devient chronique, c'est-à-dire qu'il revient souvent.

Si les douleurs durent ou reviennent souvent, prenez rendez-vous avec un médecin spécialiste des problèmes de dos.

Le mal de dos a différentes origines. Le médecin sera attentif à plusieurs aspects :

- Est-ce que tout va bien dans votre corps ?
Le mal de dos peut venir d'une maladie inflammatoire ou d'un problème physique.

- Est-ce que tout va bien au niveau de votre mental ?

Le mal de dos peut venir d'un stress, d'un état dépressif ou de problèmes liés au travail ou à la famille.

5. Le mal de dos dure combien de temps ?

Pour 9 personnes sur 10, le mal de dos dure quelques jours ou quelques semaines.

Il disparaît parfois sans traitement.

Si vous avez mal au dos, attendez un peu.

Parfois, le mal de dos disparaît tout seul.

Le plus important, c'est de rester calme.

Le stress augmente le mal de dos.

Si vous vous inquiétez, vous risquez d'avoir encore plus mal.

6. Il faut rester au lit ?

Si vous avez très mal au dos, restez au lit quelques jours.

Mais levez-vous régulièrement pour faire des petits mouvements.

Si vous restez couché trop longtemps, vos muscles se ramollissent. Cela aggrave le mal de dos.

Muscler votre dos permet d'éviter les douleurs.

7. Quand prendre des médicaments ?

Vous pouvez prendre des médicaments (anti-inflammatoires, antidouleurs et décontractants musculaires).

Les médicaments permettent de guérir plus vite.

Ce n'est pas une obligation de prendre des médicaments.

Si votre mal de dos vient d'un problème précis (par exemple spondylarthrite ou infection), votre médecin vous donnera des médicaments adaptés.

8. Si la douleur ne passe pas, qui voir ?

Pour les problèmes mécaniques les plus fréquents, les traitements physiques (mobilisations et manipulations) sont efficaces, avec prise de médicament si besoin.

Si vous avez toujours mal au dos, allez voir un médecin spécialiste du dos. Il vous donnera un traitement mieux adapté.

9. Une opération est nécessaire ?

La plupart du temps, vous n'avez pas besoin d'opération.

Si la douleur est forte et ne part pas et que vous avez une perte de force, il faudra vous faire opérer.

Dans tous les cas, vous devez d'abord rencontrer des spécialistes du dos.

Ils vous expliqueront si une opération est nécessaire.

10. Et si le mal de dos dure longtemps ?

Dans 9 cas sur 10, le mal de dos disparaît tout seul.

Si vous avez régulièrement mal au dos, il est important de comprendre l'origine de la douleur.

Seul ou avec un professionnel, observez ce qui provoque ou augmente la douleur. Par exemple :

- mouvements inappropriés
- efforts répétés
- mauvaise condition physique
- soucis professionnels ou familiaux

Prendre en compte ces facteurs diminue les maux de dos chroniques, c'est-à-dire les douleurs qui reviennent souvent.

SOUVENEZ-VOUS :

- **Dans 9 cas sur 10, le mal de dos n'est pas grave.**
- **Le mal de dos disparaît normalement en quelques jours à quelques semaines.**
- **Le repos au lit doit être le plus court possible.**
- **Les médicaments aident à guérir.**
- **Les traitements physiques sont efficaces à court terme.**
- **Les opérations du dos sont rares.**
- **Si le mal de dos dure, vous devez consulter un spécialiste.**
- **Une bonne condition physique et une bonne posture sont importantes pour éviter le mal au dos.**

Vous pouvez aussi commander notre brochure gratuite « **Le mal de dos** ».

L'infirmière spécialiste de la Ligue genevoise contre les rhumatismes est à votre disposition pour :

- **vous informer**
- **vous aider à trouver des solutions**
- **améliorer votre qualité de vie**

**Notre équipe sera heureuse de vous accueillir dans ses locaux.
Venez nous rendre visite.**

Ligue genevoise contre le rhumatisme
Rue Merle d'Aubigné 22
Téléphone 022.718.35.55
Email laligue@laligue.ch
www.laligue.ch
Bus TPG 2 ou 6, arrêt Merle d'Aubigné

Avec le soutien de :

