

# La lombalgie

**La lombalgie** est une douleur située en bas du dos. Elle est fréquente et peut durer d'une à quatre semaines avec des soins médicaux adéquats. Quand la douleur descend jusqu'aux pieds, il s'agit alors d'une sciatique ou sciatalgie.

## Quelles en sont les causes?

La colonne vertébrale est formée par des muscles, des ligaments, des vertèbres et des disques intervertébraux (des coussinets placés entre chaque vertèbre). L'affection d'une quelconque de ces structures peut entraîner des douleurs. Souvent il n'est pas possible d'en connaître la cause exacte. La lombalgie peut se produire en se baissant, en soulevant des objets lourds ou en adoptant une mauvaise position. Elle est aussi liée à la profession, au degré d'activité physique et à des facteurs psychologiques qui peuvent être importants en ce qui concerne l'apparition et le soulagement de la douleur.

## Comment est-elle diagnostiquée?

Dans la plupart des cas, quelques questions et un examen clinique sont suffisants. Mais si vous avez eu de la fièvre, vous avez maigri, vous avez des troubles urinaires ou vous avez perdu de la force ou de la sensibilité dans les jambes, une étude plus complète sera nécessaire.

## Que dois-je faire si j'ai un lumbago?

Votre médecin vous recommandera le meilleur traitement pour vous. Normalement, un analgésique est le meilleur traitement pour soulager la douleur. La chaleur d'une bouillotte ou d'un coussin électrique peut aussi réduire la douleur.

## Quelles activités dois-je faire?

Il n'est pas recommandé de rester au lit plus de 2 ou 3 jours car ceci peut entraîner un affaiblissement des muscles, ce qui retardera la guérison. Reprenez vos activités habituelles dès que possible.

Ne faites pas de sport si vous avez mal. Dès que vous vous sentez mieux, faites un exercice approprié à votre âge et à votre condition physique pour vous aider à prévenir d'autres épisodes de lumbago. La marche est l'un des exercices les plus recommandés et peut se pratiquer à tout âge. La natation fortifie les muscles du dos.

Il est très important de connaître les positions correctes et d'évitez celles qui font mal ([voir feuille 15](#)).

S'il y a lieu, perdez vos kilos en trop.

