

► Lomalgie aiguë

Docteur, j'ai mal au dos

La lomalgie aiguë ou «mal de dos» affecte 50-80% de la population au cours de leur vie. C'est la cause musculosquelettique la plus fréquente de consultation médicale.

Causes bénignes fréquentes

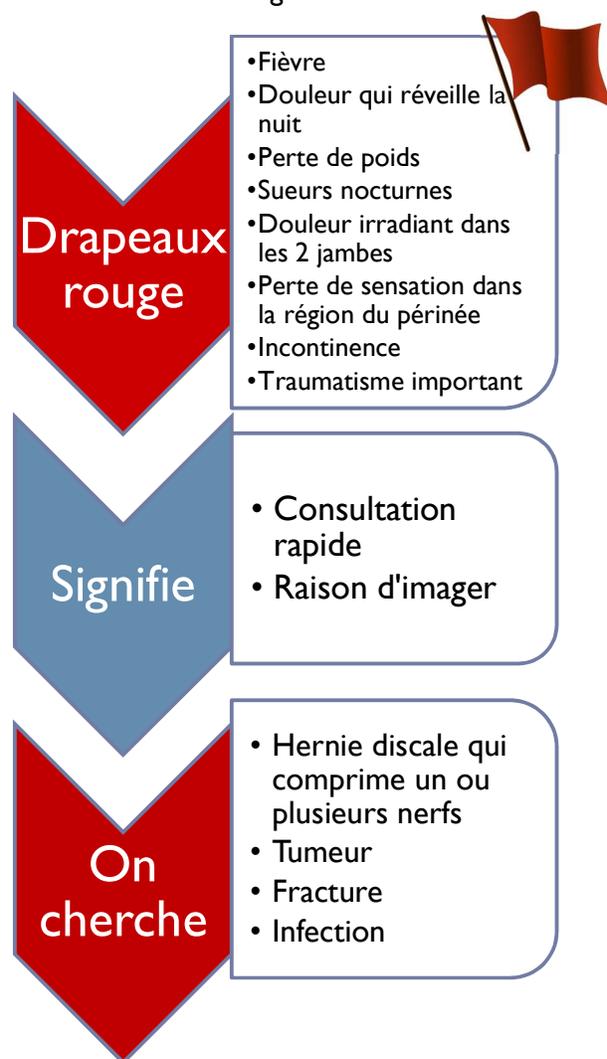
Causes	Étirement musculaire	Dégénérescence discale	Hernie discale
Symptômes possibles	<ul style="list-style-type: none">➤ Douleur au bas du dos qui peut irradier aux fesses ou cuisses➤ Douleur pire aux mouvements et soulagée avec le repos	<ul style="list-style-type: none">➤ idem	<ul style="list-style-type: none">➤ Douleur irradiant dans les jambes avec engourdissements possibles➤ Douleur pire en flexion du tronc
Traitements	Repos relatif Physiothérapie Analgésie		Traitement médical plus fréquent! 90% des cas s'améliorent sans chirurgie
Quand faire une imagerie	Douleur > 1 mois non soulagée par le traitement médical	idem	Perte de force dans les jambes, subjective ou à l'examen Douleur non soulagée par le traitement médical

Lombalgie aiguë

Docteur, j'ai mal au dos

Facteurs de risques

Obésité
 Tabagisme
 Position assise prolongée
 Vibration
 Soulèvement de charges



Les mythes

« J'ai une hernie discale, je suis pris avec cela pour la vie ! »

- Pour la majorité des patients, les symptômes se résolvent sans traitement chirurgical avec une amélioration dans les six premières semaines.¹ Par ailleurs, on note souvent une résorption de l'hernie avec le temps, lorsqu'on refait les examens d'imagerie. Bref, même s'il est conseillé de faire des exercices et de la physio pour prévenir les récurrences, la plupart des patients guérissent sans séquelle.



« Je dois éviter de bouger, pour préserver mon dos. »

- Au contraire, les patients actifs démontrent une résolution plus rapide de leurs douleurs et un retour plus rapide à la vie normale.

« Docteur, j'ai besoin d'une IRM rapide, ça fait trop mal, ce n'est pas normal »

- L'imagerie ne change pas le traitement si nous n'avons pas d'indices d'une condition grave; voir les «drapeaux rouges»
- Elle nous sert simplement à s'assurer qu'il n'y aurait pas une cause chirurgicale; voir ci-joint «on cherche»

► 1 : Management of symptomatic lumbar degenerative disk disease. Madigan L, Vaccaro AR, Spector LR, Milam RA. J Am Acad Orthop Surg. 2009 Feb 17(2) : 102-11

► 2 : Imaging strategies for low back pain : systematic review and meta-analysis. Chou R, Fu R, Carrino JA, Deyo RA Lancet. 2009 Feb;373(9662):463-72.

En résumé :

- **La plupart des maux de dos, malgré une sévérité initiale importante, se guériront sans traitement sur une période de quelques semaines. Les exercices et la physiothérapie aideront à retrouver plus rapidement une fonction normale et à prévenir les récurrences. Tout comme les entorses à la cheville, certains patients auront une « faiblesse » de ce côté, avec propension à en refaire d'autres. La physio et le fait d'apprendre à « forcer » de manière plus ergonomique aideront à espacer les récurrences.**
- **L'imagerie par tomodensitométrie et IRM sont inutiles dans la plupart des lombalgies aiguës, à moins de présenter des drapeaux rouges (voir liste ci-haut)**
- **Les évidences pour les médicaments sont pauvres, elles favorisent surtout les anti-inflammatoires... les narcotiques sont en général à éviter, compte tenu de leurs risques d'effets indésirables. Ils ne devraient servir qu'à améliorer la mobilité et la fonction du patient, et pour la plus petite durée de traitement possible. Les narcotiques ont été associés à un risque accru de décès, sans pour autant améliorer la fonctionnalité du patient.**
- **Bref... bouger, rester positif, faire des exercices et tenter de mener une vie « normale » malgré la douleur. Le temps arrange bien les choses. Votre médecin sera là sinon.**

Donc, quoi faire si j'ai un nouveau mal de dos ?

1.

- Continuer de bouger
- Aller en physiothérapie si possible
- Prendre certains médicaments pour me permettre de fonctionner, si nécessaire (consulter son médecin)

2.

- Consulter plus rapidement si je présente des «drapeaux rouges» pour s'assurer que je n'ai pas une cause plus sérieuse de mal de dos
- Consulter mon médecin si l'étape 1. n'améliore pas mes symptômes après quelques semaines