

DOULEUR AU DOS



Source image : Pixabay

Les épisodes de douleur aiguë au dos sont souvent soudains et **disparaissent généralement entre 1 à 6 semaines**. Ce guide vous présente des conseils et des exercices pour vous aider avec la gestion de votre douleur et prévenir une nouvelle apparition de celle-ci.

Il est important de consulter rapidement si vous présentez un des symptômes suivant :

- Difficulté à uriner
- Difficulté nouvelle à retenir les selles et les urines
- Perte de sensation au niveau des organes génitaux
- Difficulté importante à bouger vos 2 jambes (non liée à la douleur)
- Perte de poids inexplicquée
- Douleur qui s'aggrave progressivement, qui est présente au repos et en particulier durant la nuit.

**Les informations mentionnées dans ce document sont des conseils d'ordre généraux. Si votre condition se détériore, veuillez communiquer avec votre médecin.

SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

GLACE

Utilisez la glace pendant **1 à 3 jours** suivant l'apparition des symptômes. Enveloppez la glace dans un linge humide. Vous pouvez utiliser un sac de légumes congelés, un sac de gel ou de la glace concassée.

Appliquez sur la zone douloureuse pour **10-15 minutes** toutes les 2 heures ou au besoin.



CHALEUR

Utilisez la chaleur **4 jours après** l'apparition des symptômes, pour soulager la douleur ou avant de faire vos exercices pour réchauffer vos tissus.

La chaleur humide est plus efficace :

- prenez une douche/bain
- utilisez une bouillotte, un sac magique (enroulé d'un linge humide). Appliquez de **15-20 minutes** au besoin.



* Dans les deux cas, assurez-vous d'être dans une position confortable, évitez de vous endormir et vérifiez l'état de votre peau pour prévenir les brûlures.

MÉDICATION



Il est important de prendre votre médication antidouleur lorsque nécessaire selon les recommandations de votre pharmacien. Il est conseillé de prendre la médication 30 minutes à 1 h avant votre séance d'exercice.

*Si vous avez des inquiétudes, téléphonez à votre pharmacien.

CRÈME ANALGÉSIQUE



Plusieurs crèmes analgésiques sont disponibles en pharmacie et peuvent fournir un soulagement bref de la douleur. Toutefois, certaines crèmes pourraient ne pas vous convenir. Vérifiez auprès de votre pharmacien avant d'utiliser une crème analgésique.

EXERCICES



L'exercice apporte des bienfaits dans tous les systèmes de votre corps. Au début des symptômes, il est recommandé de rester actif : **évit**ez d'être alité plus de 24h. Bougez selon votre tolérance en respectant vos capacités et votre douleur. Il est normal qu'il y ait un inconfort lors des exercices. Ces inconforts devraient diminuer dans les 30 minutes suivants l'arrêt des exercices. S'ils persistent, il est recommandé de diminuer l'intensité des exercices lors de la prochaine séance.

POSITIONNEMENT

Position de repos

1. Couchez-vous sur le côté, les jambes fléchies avec un oreiller entre les genoux.
2. Couchez-vous sur le dos avec un oreiller sous les genoux.



Source image : Wibbi

Relever du lit

Couchez-vous sur le côté. Descendez les jambes hors du lit. Poussez sur le matelas avec votre main et/ou avec le bras opposé pour redresser votre tronc. Effectuez la séquence inverse pour vous coucher.



Source image: ASSTAS

Posture assise

Assurez-vous d'avoir les pieds bien à plat au sol. Appuyez vos pieds sur un tabouret si l'assise est trop haute. Privilégiez un dossier ferme. Vous pouvez placer un petit rouleau fait avec une serviette ou une couverture dans le bas de votre dos.



Source image : Wibbi

Posture debout prolongé

Apposez votre pied sur un tabouret et changez de pied au besoin. Ceci réduit la pression exercée sur le dos.



Source image : Wibbi

L'adoption de bonnes postures est un bon moyen de prévenir les maux de dos. Favorisez l'utilisation d'un matelas ferme ou mi-ferme et renouveler-le aux 10 ans maximum.

Conseils pour les activités quotidiennes

Soulever un objet du sol

Placez-vous près de l'objet et accroupissez-vous en pliant vos genoux tout en gardant le dos droit. Utilisez les muscles de vos cuisses. Si cela est possible, diminuez la charge en faisant plus d'un voyage.



Source image : Wibbi

Pelleter

Prenez quelques minutes pour vous échauffer avant de vous atteler à la tâche. Le manche de la pelle devrait arriver à la hauteur du thorax. Si possible, poussez la neige plutôt que de la soulever. Pliez vos genoux et forcez avec vos cuisses. N'oubliez pas de prendre des pauses!

Épicerie

Équilibrez les charges des deux côtés (dans deux sacs par exemple) et les maintenir près de votre corps.

EXERCICES

EXERCICE D'AÉROBIE (cardio)

Choisir une/des activités selon vos intérêts et vos capacités : marche, natation, vélo stationnaire, danse...

Faites 20 à 30 minutes 3 à 5 fois /semaine. Il est important de débuter graduellement (3x5minutes par exemples) et d'augmenter progressivement. Si vos symptômes augmentent et ne diminuent pas dans les 30 minutes suivant l'arrêt de l'exercice, diminuer l'intensité ou le nombre de minutes d'activité lors de la prochaine séance.

RENFORCEMENT 10 répétitions

Il est possible d'augmenter le nombre de répétitions progressivement. Effectuez les exercices quotidiennement 1 à 2 fois par jour.

Renforcement des fessiers:



Source image : Wibbi

Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis. Décollez les fesses du lit en contractant les muscles fessiers. Revenez en position initiale et répétez.

EXERCICES (suite)

Renforcement des quadriceps :



Tenez-vous debout devant une chaise. Assoyez-vous doucement, en contrôlant la descente. Relevez-vous et répétez.

Source image : Wibbi

ÉTIREMENTS: 3x30 secondes

Effectuer les exercices quotidiennement 1 à 2 fois par jour.

Étirement du pyramidal:



Couchez-vous sur le dos avec un genou plié. Placez le pied de la jambe opposée sur le genou dans la position illustrée. En utilisant les deux mains, agrippez la cheville et le genou. Tirez doucement le genou vers la poitrine jusqu'à la sensation d'étirement dans la fesse de la jambe élevée.

Source image : Wibbi

Étirement lombaire:



Couchez-vous sur le dos les genoux fléchis. Levez un genou vers votre poitrine et agrippez le genou afin de l'amener le plus loin possible. Redescendez la jambe et recommencez avec l'autre. Recommencez en levant les deux jambes (une à la fois) et en les tirant vers vous le plus loin possible jusqu'à ce que votre dos soit bien arrondi.

Source image : Wibbi