

## Quelques conseils

- **RESTER ACTIF !**

Tentez de sortir du lit et poursuivre vos activités, incluant le travail. N'hésitez pas à diviser vos tâches et à vous offrir des pauses afin de contrôler la douleur.

- **APPLICATION DE GLACE ET CHALEUR**

Elle aide au contrôle de la douleur. Les applications ne doivent pas dépasser 20 minutes et assurez-vous de vérifier votre peau après l'application afin d'éviter les brûlures.

- **LA MÉDICATION**

L'acétaminophène et les anti-inflammatoires peuvent aider au soulagement des douleurs lombaires. Veuillez consulter votre pharmacien ou votre médecin.

- **À ÉVITER**

Le repos prolongé au lit ou en position assise, le soulèvement de lourdes charges, de se pencher et les rotations du tronc.



Clinique  
de physiothérapie

### *4 cliniques pour vous servir*

**Sherbrooke**

Tél. : 819 562.0868  
info@physioatlas.com

**Gatineau**

Tél. : 819 663.9444  
info.gatineau@physioatlas.com

**Mont St-Hilaire**

Tél. : 450 864.0168  
info.mont-st-hilaire@physioatlas.com

**Windsor**

Tél. : 819 845.9003  
info.windsor@physioatlas.com



PhysioAtlas

Clinique  
de physiothérapie

### **Douleur au dos?**

*Quelques conseils pour  
vous remettre sur pied*

LA PHYSIOTHÉRAPIE PEUT VOUS AIDER



## La douleur lombaire, quelques faits

- 60 à 70% des individus expérimenteront des douleurs au bas du dos au moins une fois dans leur vie
- Dans plusieurs cas, la douleur aiguë tend à se résorber dans les 4 à 6 semaines suivant son apparition.
- Dans 85% des cas, la douleur lombaire n'est pas causée par une pathologie sérieuse ni par une composante neurologique.
- La douleur n'indique pas toujours l'aggravation d'une blessure. Ainsi, la reprise de vos activités (incluant le travail) doit se faire le plus rapidement possible et ce, malgré la présence de douleur résiduelle. Évidemment, le retour aux activités se fait selon tolérance à la douleur.
- **Le repos prolongé au lit n'aide pas au soulagement de la douleur lombaire aiguë.**

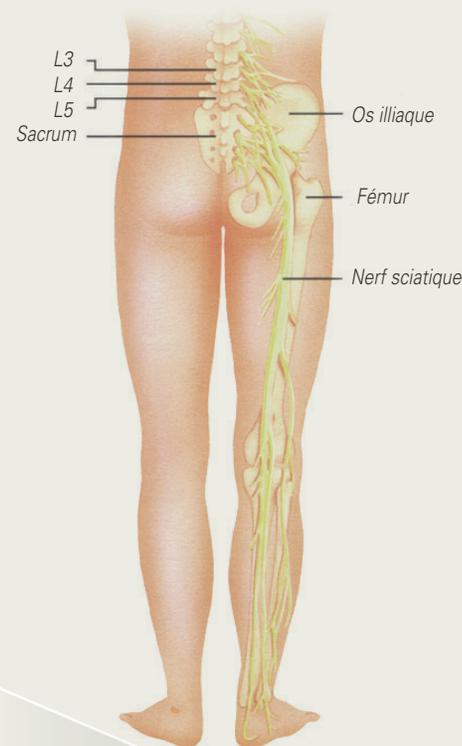


## Qu'est-ce que la douleur lombaire?

Une douleur ou un inconfort situé sous les côtes et au-dessus des fesses. Cette douleur peut être accompagnée d'irradiation à la jambe. Dans plusieurs cas, la cause de ces douleurs n'est pas identifiable et n'est que très rarement attribuable à une pathologie sérieuse.

## Qu'est-ce qu'une sciatalgie?

Douleur au bas du dos qui irradie vers la fesse, vers la partie postérieure et latérale de la cuisse et de la jambe et pouvant s'étendre jusqu'au pied.



## Ce que la physiothérapie peut faire pour vous

Le physiothérapeute est formé pour évaluer et traiter les problèmes musculo-squelettiques comme les douleurs lombaires.

### Les outils thérapeutiques utilisés incluent entre autre :

- L'enseignement et conseils concernant les activités
- Les exercices (cardio-vasculaire, souplesse, renforcement, stabilisation, etc)
- La thérapie manuelle (mobilisations, manipulations, etc.)
- L'électrothérapie



Une évaluation en physiothérapie permet ainsi de cibler les modalités susceptibles de contrôler votre douleur et de retourner à vos activités de façon sécuritaire et personnalisée.

### N'hésitez pas à consulter votre physiothérapeute en présence de douleur :

- **sévère**
- **qui irradie dans les jambes**
- **qui s'aggrave**
- **qui perturbent vos activités**