

Mal au dos ?

À savoir

Mal de dos, mal du siècle ?

En France, environ 70 % des adultes en souffrent un jour !

Le lumbago (ou « tour de rein ») est un mal de dos brutal déclenché le plus souvent quand on fait un mouvement brusque, porte une charge lourde ou encore quand on passe trop de temps en voiture.

Le mal de dos peut aussi être récidivant ou chronique.

Nos conseils

En pratique

Pour soulager la douleur, vous pouvez associer :

► Le traitement antidouleur

- L'aspirine et l'ibuprofène :

Ils luttent à la fois contre la douleur et l'inflammation.

Ils ne doivent pas être utilisés en cas de contre-indications (allergie, traitement anticoagulant, femme enceinte, ulcère...).

- Le paracétamol :

Il lutte uniquement contre la douleur.

Peut être associé à la codéine pour un effet plus puissant (attention aux contre-indications et effets secondaires).

► Le traitement décontracturant

Associez à l'antidouleur un relaxant musculaire en l'absence de contre-indications.

► Le traitement local

- Les massages :

Avec un gel ou une pommade anti-inflammatoire qui chauffent et décontractent les muscles.

- La chaleur :

Appliquez sur le dos un coussin qui se chauffe au bain marie ou au micro-ondes.

- Les ceintures de soutien :

Elles permettent de soulager et de prévenir la douleur en cas d'effort.

Adoptez les bons réflexes

► Prévenir plutôt que guérir

- Portez votre ceinture de soutien aussitôt que vous prévoyez un effort intense pour votre dos (voyage long, jardinage, déménagement...).
- Ménagez vous !
- Pour soulever des charges lourdes : évitez de vous courber, pliez les genoux, mettez un genou à terre et soulevez l'objet le plus près possible du corps. Maintenez votre dos droit le plus possible.
- Pensez au calcium (fromage, laitages) dans votre alimentation.
- Gardez la ligne : le surpoids favorise les douleurs.

► Bien choisir son lit

- Evitez les matelas trop mous ou au contraire trop durs.
- Dormez plutôt sur le dos ou sur le côté de préférence.

► Faites du sport !

- Régulièrement et modérément pour tonifier les muscles.
- Evitez les sports violents pour le dos comme le squash, l'équitation.
- Préférez la marche, la natation (sur le dos), le vélo.
- Echauffez vous avant de commencer.

Pour aller plus loin

L'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) propose une brochure "Prendre soin de son dos " avec des conseils pratiques : comment adopter les bonnes postures dans la vie quotidienne ? Quels exercices pour soulager et fortifier le dos ?

Vous pouvez la télécharger sur le site www.inpes.sante.fr ou les contacter au 01 49 33 22 22.

Quand consulter le médecin ?

- Si la douleur s'accompagne de fièvre, d'une perte de poids, de difficultés à uriner, de vomissements.
- Si la douleur ne s'améliore pas en 48 heures.