

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 77

**Rubrik:** L'infographie : pour soigner la lombalgie commune, osez bouger!

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Pour soigner la lombalgie commune, osez bouger !

C'est le mal de dos le plus répandu. Jusque dans les années 1990, on pensait que le repos était indiqué pour la soigner. On a compris, maintenant, qu'un blocage des muscles en était la cause et qu'il fallait bouger pour remettre la mécanique en place.

PAR MICHAEL BALAVOINE ET FRÉDÉRIC MICHIELS

## LA LOMBALGIE PARMIS LES DIFFÉRENTES ATTEINTES DU DOS

### Cervicalgie (C1-C7)

Contracture musculaire, douleur brutale du cou à la suite d'un faux mouvement.

### Dorsalgie mécanique (T1-T12)

Douleur de la partie haute du dos, souvent liée à une mauvaise posture ou à un choc.

### LOMBALGIE (L1-L5)

#### 9 CAS SUR 10 DES ATTEINTES DU DOS

Douleur du bas du dos dont le principal facteur de risque semble génétique. Les événements de vie n'influencent que peu la survenue d'une lombalgie, si ce n'est la consommation de tabac. Celle-ci semble associée, d'une part, à une augmentation de la proportion des gens souffrant de lombalgies et, d'autre part, à l'intensité des lombalgies.

### Lumbago (L1-L5)

Douleur aiguë survenant souvent après un effort qui passe d'elle-même, généralement après un mois.

## TRAITEMENT DES LOMBALGIES COMMUNES

- Le traitement le plus efficace (pour que l'épisode soit le moins douloureux et le plus court possible) est de rester aussi actif que la douleur le permet et de ne prendre que le repos strictement nécessaire.
- La prescription de quelques séances de thérapie manuelle (ou ostéopathie ou chiropractie) est indiquée lorsque les douleurs persistent au-delà d'une à deux semaines. Aucune autre technique (infrarouge, ondes pulsées, massages, stimulation transcutanée, etc.) n'est recommandée.
- Au-delà de 12 semaines de douleur, on considère le mal de dos comme chronique et une prise en charge multidisciplinaire s'impose.
- Le médecin peut prescrire des antidouleurs (paracétamol ou aspirine). D'autres anti-inflammatoires peuvent être prescrits, comme l'ibuprofène ou le diclofénac.
- Dans certains cas, le médecin pourra aussi prescrire un dérivé de la morphine. Avec ce dernier médicament, il faut parfois s'abstenir de conduire une voiture.

Page réalisée par Planète Santé

