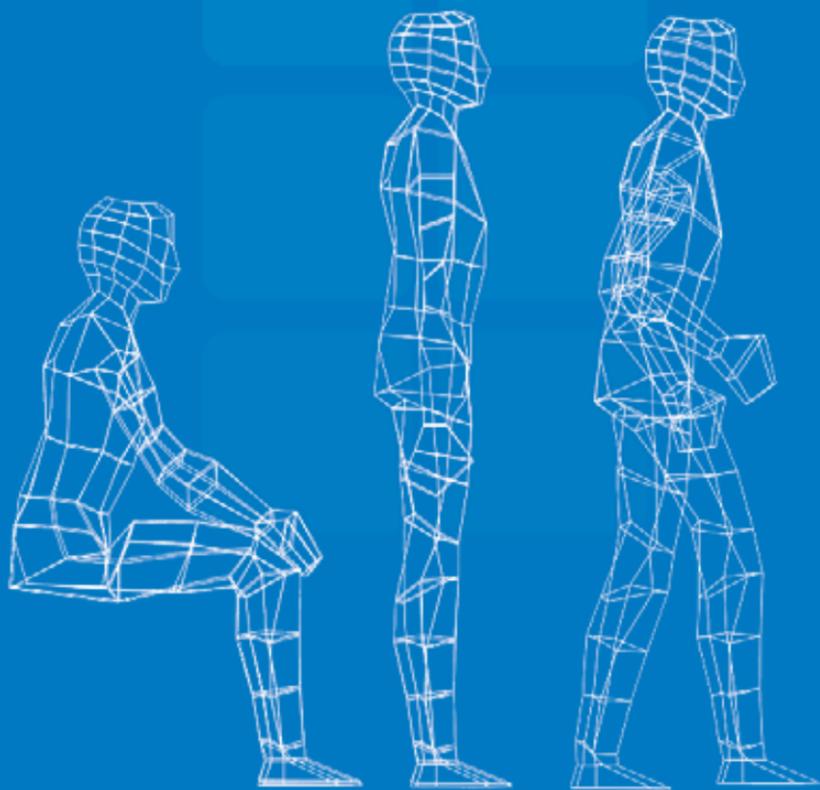


La meilleure façon de traiter le mal de dos : Redevenir actif
Selon les dernières recherches

Le Guide du **DOS**





Publié par TSO (The Stationery Office) et disponible :

En ligne

www.tsoshop.co.uk

Par Courrier, Téléphone, Fax & E-mail

TSO

PO Box 29, Norwich, NR3 1GN

Commandes par téléphone/questions générales : 0870 600
5522

Commandes par fax : 0870 600 5533

E-mail : customer.services@tso.co.uk

Textphone : 0870 240 3701

TSO@Blackwell et autres agents accrédités

**Les clients peuvent également commander des publications à
l'adresse suivante:**

TSO Ireland

16 Arthur Street, Belfast BT1 4GD

Tél. 028 9023 8451 Fax 028 9023 5401

Le Guide du
DOS

Londres: TSO

©TSO 2002

La traduction en français ©TSO 2009

Les questions concernant les droits d'auteur doivent être envoyées à TSO,
St Crispins, Duke Street, Norwich NR3 1PD, Royaume-Uni

L'éditeur n'est pas responsable des déclarations faites dans cette publication.
Les conseils sont offerts par les auteurs à titre d'information uniquement, et ne
sont pas destinés à être utilisés sans une enquête indépendante approfondie
de la part des utilisateurs potentiels.

Première publication : 1996

Deuxième édition publiée : 2002

ISBN 978 011 706477 5

Également disponible chez TSO

- 'Get Back Active' (ISBN 978 0 11 703936 0) un DVD basé sur le Livre du
Dos offrant des conseils pratiques sur le traitement du mal de dos
- 'The Whiplash Book' (ISBN 978 0 11 702029 0) qui donne des conseils
sur le comportement à adopter face à une blessure à la nuque par coup
de fouet ("coup du lapin")
- 'The Neck Book' (ISBN 978 0 11 703354 2) qui donne des conseils aux
personnes souffrant de douleurs cervicales.

*Nous remercions vivement les collègues trop nombreux à citer qui nous ont
apporté leur aide et leurs conseils.*

Imprimé au Royaume-Uni pour The Stationery Office

LA NOUVELLE APPROCHE DU MAL DE DOS

Le mal de dos est très fréquent et provoque beaucoup de souffrance mais, heureusement, les maladies graves ou permanentes sont rares. Une véritable révolution dans la réflexion sur les soins du dos a changé notre manière de procéder. Cette brochure expose les faits et vous explique comment vous en remettre le plus vite possible. Elle repose sur les dernières recherches effectuées.

Ce que vous faites pour gérer votre mal de dos est en général plus important que le diagnostic exact ou le traitement.

La survenue d'un mal de dos peut être alarmante. Même une tension mineure au niveau du dos peut être très douloureuse et il est naturel de penser que quelque chose de terrible a pu produire. Mais arrêtez et regardez les faits :



LES FAITS SUR LE MAL DE DOS

- La plupart des douleurs au dos ne proviennent pas d'une maladie grave.
- La douleur aiguë s'améliore sous quelques jours ou semaines, suffisamment vite pour continuer votre vie normalement. Les perspectives à long terme sont bonnes.
- Parfois, les maux et les douleurs peuvent durer assez longtemps. Mais cela ne veut pas dire pour autant que c'est sérieux. En général, ils finissent par se régler, même s'il est frustrant de ne pas savoir quand exactement ! La plupart des personnes peuvent se remettre à bouger alors même qu'elles ressentent encore quelques douleurs.
- Environ la moitié des personnes qui souffrent de mal de dos en souffriront à nouveau dans les deux années suivantes. Mais cela ne veut pas dire pour autant que c'est sérieux. Entre les crises, les personnes reprennent des activités normales avec peu de douleurs.
- Ce que vous faites dès les premiers symptômes est très important. En général, se reposer pendant plus d'une journée ou deux n'aide en rien et peut en réalité prolonger la douleur et l'invalidité.
- Le dos est fait pour bouger : vous devez faire de nombreux mouvements. Plus tôt vous commencerez à bouger et à reprendre vos activités habituelles et plus vite vous vous sentirez mieux.
- Les personnes qui récupèrent le mieux sont celles qui restent actives et continuent leurs activités malgré la douleur.

LES CAUSES DU MAL DE DOS

Votre colonne vertébrale est l'une des parties les plus solides de votre corps. Elle est faite de blocs osseux solides reliés par des disques qui lui donnent force et souplesse. Elle est renforcée par de solides ligaments et elle est entourée de muscles larges et puissants qui la protègent. Plus simplement, le mal de dos ne provoque aucune maladie durable.

Malgré les fausses idées qui circulent :

- Seules quelques personnes ayant des douleurs au dos ont une hernie discale ou un nerf comprimé. Mais même une hernie discale guérit le plus souvent spontanément. Très peu de problèmes du dos nécessitent une opération.
- Les technologies par rayons X et les IRM peuvent déceler de graves blessures à la colonne mais elles ne sont d'aucune aide pour le mal de dos ordinaire. Elles peuvent même être trompeuses. Les médecins mentionnent parfois une « dégénération » qui semble terrifiante, mais il ne s'agit ni de maladie ni d'arthrose. Ces comportements sont normaux comme les cheveux gris.

Il est vraiment difficile d'abîmer votre colonne vertébrale



Plus tôt vous reprendrez vos activités et plus vite vous vous sentirez mieux.



Le mal de dos ne doit pas vous invalider alors ne le laissez pas faire !



- Souvent, votre médecin ou thérapeute ne parvient pas à trouver la cause de votre douleur. Une fois de plus, il est frustrant de ne pas savoir exactement ce qui ne va pas. Mais en réalité, c'est une bonne nouvelle puisqu'il ne s'agit pas d'une maladie grave de votre colonne.

La plupart des douleurs du dos proviennent des parties de votre corps qui travaillent : les muscles, les ligaments et les petites articulations. Votre dos ne bouge pas et ne fonctionne pas correctement. Il n'est « pas en forme ». Vous devez donc l'entraîner à bouger à nouveau et à fonctionner correctement. Cela stimule sa capacité naturelle à récupérer.

SE REPOSER OU RESTER ACTIF ?

On a longtemps conseillé le repos pour le traitement du mal de dos. Certaines personnes devaient rester au lit des semaines voire des mois, jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Nous savons maintenant que rester au lit plus d'une journée ou deux est le plus mauvais traitement car, à long terme, il prolonge en réalité la douleur :

- Vous êtes courbatu.
- Vos muscles s'affaiblissent.
- Vos os perdent leur résistance.
- Vous perdez votre forme physique.
- Vous êtes déprimé.
- Vous ressentez davantage la douleur.
- Vous avez de plus en plus de difficultés à reprendre vos activités.

Le repos au lit est mauvais pour le dos.



Pas étonnant que ça ne marche pas ! Nous n'utilisons plus le repos au lit pour traiter les maladies courantes et on ne doit plus conseiller le repos au lit pour les douleurs de dos.

Vous devez sans doute limiter vos activités si la douleur est intense. Vous serez peut-être même obligé de rester au lit au début. Mais seulement pendant un ou deux jours. Le repos au lit n'est pas un traitement mais seulement une conséquence à court terme de la douleur. Le plus important est de reprendre vos activités dès que possible.

L'EXERCICE EST BON

Tout votre corps doit rester actif pour garder la forme. Il est fait pour bouger.

L'activité physique pratiquée de façon régulière :

- Développe vos muscles.
- Entretient votre souplesse.
- Renforce vos os.
- Vous maintient en forme.
- Vous procure une sensation de bien-être.
- Libère des substances chimiques naturelles qui réduisent la douleur.

Bougez pour ne
pas rouiller



Même quand votre dos est douloureux, vous pouvez commencer les activités suivantes qui ne font pas trop travailler le dos :

- Marche
- Natation
- Vélo d'appartement
- Danse/yoga/fitness
- En réalité, la plupart des activités quotidiennes et les loisirs.

Plus tôt vous reprendrez vos activités et mieux ce sera pour votre dos



L'exercice vous permet de faire bouger votre dos en étirant vos muscles et vos articulations, tout en empêchant certaines parties de se bloquer. Il vous permet aussi de faire travailler votre cœur et vos poumons, et d'améliorer ainsi votre condition physique.

Les mêmes activités ne conviennent pas à tout le monde. Cherchez et trouvez ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre dos. Votre objectif est de bouger progressivement et d'améliorer régulièrement votre niveau d'activité. Faites-en un peu plus chaque jour.

Avoir des articulations et des muscles raides peut être très douloureux. Les athlètes savent que leurs muscles peuvent être douloureux lorsqu'ils reprennent l'entraînement et qu'ils doivent dépasser cette barrière. Mais cela ne veut pas dire qu'ils s'abîment les muscles. Alors ne vous inquiétez pas si l'exercice est un peu douloureux au début, en général c'est le signe que vous faites des progrès ! Plus vous garderez la forme et plus la douleur s'estompera.

Personne ne prétend que cela est facile. Les médicaments contre la douleur et autres traitements peuvent vous aider à contrôler la douleur et à commencer, mais c'est à vous de faire le reste. Il n'y a pas d'autre solution. Le choix est simple : vous reposer et continuer à souffrir ou rester actif et récupérer.

Ne tombez pas dans le piège de penser que ce sera plus facile dans une semaine ou deux, le mois prochain ou l'année prochaine. C'est faux ! Plus vous tarderez à vous entraîner et plus ce sera douloureux. Plus tôt vous reprendrez des activités normales et le travail, et mieux ce sera, même si vous ne pourrez pas tout faire.

TRAITER UNE CRISE DE MAL DE DOS

La plupart des personnes parviennent à traiter elles-mêmes la majorité des crises.

Ce que vous devez faire dépend de l'intensité de la douleur. Cependant, vous n'avez aucune maladie majeure, donc vous pouvez simplement :

- Utiliser un médicament pour contrôler la douleur.
- Changer vos activités pendant un certain temps, si nécessaire.
- Rester actif et continuer à travailler.

Certaines personnes ont des douleurs plus intenses, mais les mêmes principes s'appliquent.



Contrôler la douleur

De nombreux traitements peuvent diminuer le mal de dos, même s'il n'existe pas de solution miracle.

Ils ne font peut-être pas disparaître la douleur complètement, mais ils la diminuent suffisamment pour que vous puissiez rester actif et donc guérir.

Les médicaments contre la douleur

Vous ne devez pas hésiter à prendre des médicaments contre la douleur si vous en avez besoin. Vous pouvez masquer la douleur en toute sécurité pour rester actif : votre corps ne vous laissera pas faire de mal. Le paracétamol est le médicament contre la douleur le plus simple et qui présente le moins de risques. Sinon, vous pouvez utiliser des comprimés anti-inflammatoires comme l'ibuprofène.



Cela pourrait vous surprendre, mais ces simples médicaments vendus sans ordonnance sont souvent les plus efficaces contre le mal de dos. Le problème est que la plupart des personnes ne les utilisent pas correctement. Vous devez prendre la dose recommandée régulièrement toutes les 4 à 6 heures ; n'attendez pas que la douleur soit insupportable. Vous devez généralement prendre les médicaments contre la douleur pendant quelques jours, mais pourriez en avoir besoin pendant une semaine ou deux. Peu de personnes demandent quelque chose de plus fort.

Ne prenez pas d'Ibuprofène ni d'aspirine si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes d'asthme, d'indigestion ou un ulcère.

Le chaud et le froid

Le chaud et le froid peuvent être utilisés pour soulager la douleur à court terme et détendre les tensions musculaires. Pendant les premières 48 heures, vous pouvez essayer d'appliquer du froid sur la partie douloureuse de votre dos pendant 5 à 10 minutes par séance : un petit sac de pois congelés enveloppé dans une serviette humide. D'autres personnes préfèrent la chaleur : une bouillote, un bain ou une douche chaude.

Le massage

Le massage est l'un des plus anciens traitements pour le mal de dos. De nombreuses personnes trouvent que le frottement doux peut soulager la douleur et calmer les spasmes musculaires.

Les manipulations

La plupart des médecins s'accordent à dire que les manipulations peuvent contribuer à soulager les douleurs de dos. Elles sont plus efficaces si elles sont effectuées par des professionnels qualifiés : ostéopathes, chiropraticiens, certains physiothérapeutes et quelques médecins ayant une formation spéciale. Vous devriez commencer à sentir les bienfaits après seulement quelques séances et il n'est pas conseillé de suivre un traitement pendant de longs mois.

Autres traitements

De nombreux autres traitements comme les appareils d'électrothérapie, l'acupuncture, ou la médecine alternative sont utilisés pour le mal de dos et certaines personnes pensent qu'ils sont bénéfiques. Mais soyez réaliste. Malgré les revendications, ces traitements offrent rarement une solution miracle. Une fois de plus, vous devriez sentir les bienfaits assez rapidement et il n'y pas d'intérêt à suivre un traitement pendant de longs mois. Ce qui importe vraiment, c'est de savoir s'ils vous aident à rester actif.

Anxiété, stress et tension musculaire

L'anxiété et le stress peuvent augmenter l'intensité de la douleur ressentie. La tension peut provoquer des spasmes musculaires et les muscles eux-mêmes peuvent devenir douloureux.

De nombreuses personnes sont anxieuses quant au mal de dos, en particulier lorsqu'il ne s'améliore pas aussi vite que prévu. Vous pourriez obtenir des conseils contradictoires de votre famille et de vos amis ou même de vos médecins et thérapeutes vous faisant douter sur ce qu'il y a de mieux à faire. Faites confiance aux conseils donnés dans cette brochure : elle est basée sur



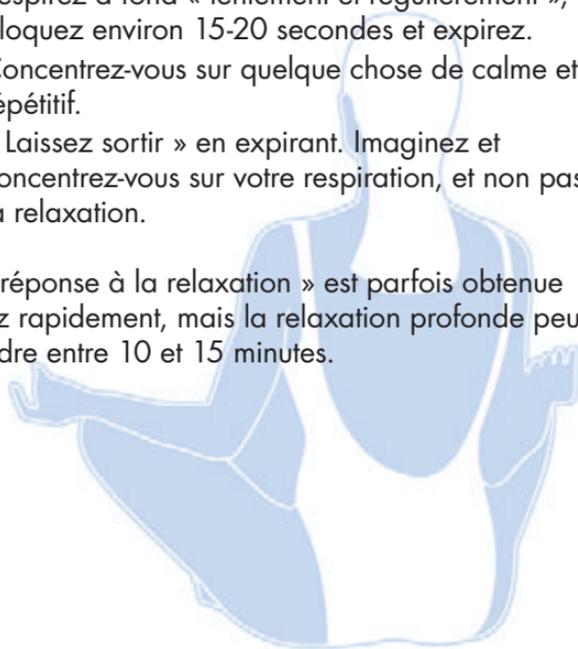
les dernières recherches. Souvenez-vous, les maladies graves sont rares et les perspectives à long terme sont bonnes. Alors, ne laissez pas la peur et l'inquiétude prendre le dessus sur votre rétablissement.

Le stress peut aggraver ou prolonger la douleur. Si le stress est un problème, vous devez le reconnaître à un stade précoce et essayer de faire quelque chose pour le combattre. Vous ne pouvez pas éviter constamment le stress, mais vous pouvez apprendre à limiter ses effets en contrôlant votre respiration, en relaxant vos muscles et en adoptant des techniques de relaxation mentale. L'exercice est l'une des meilleures méthodes pour réduire le stress et la tension.

L'exercice de relaxation suédoise:

- 1 N'essayez pas de trop vous détendre.
- 2 Cherchez une position confortable, assise ou allongée, dans un endroit tranquille.
- 3 Respirez à fond « lentement et régulièrement », bloquez environ 15-20 secondes et expirez.
- 4 Concentrez-vous sur quelque chose de calme et répétitif.
- 5 « Laissez sortir » en expirant. Imaginez et concentrez-vous sur votre respiration, et non pas sur la relaxation.

La « réponse à la relaxation » est parfois obtenue assez rapidement, mais la relaxation profonde peut prendre entre 10 et 15 minutes.



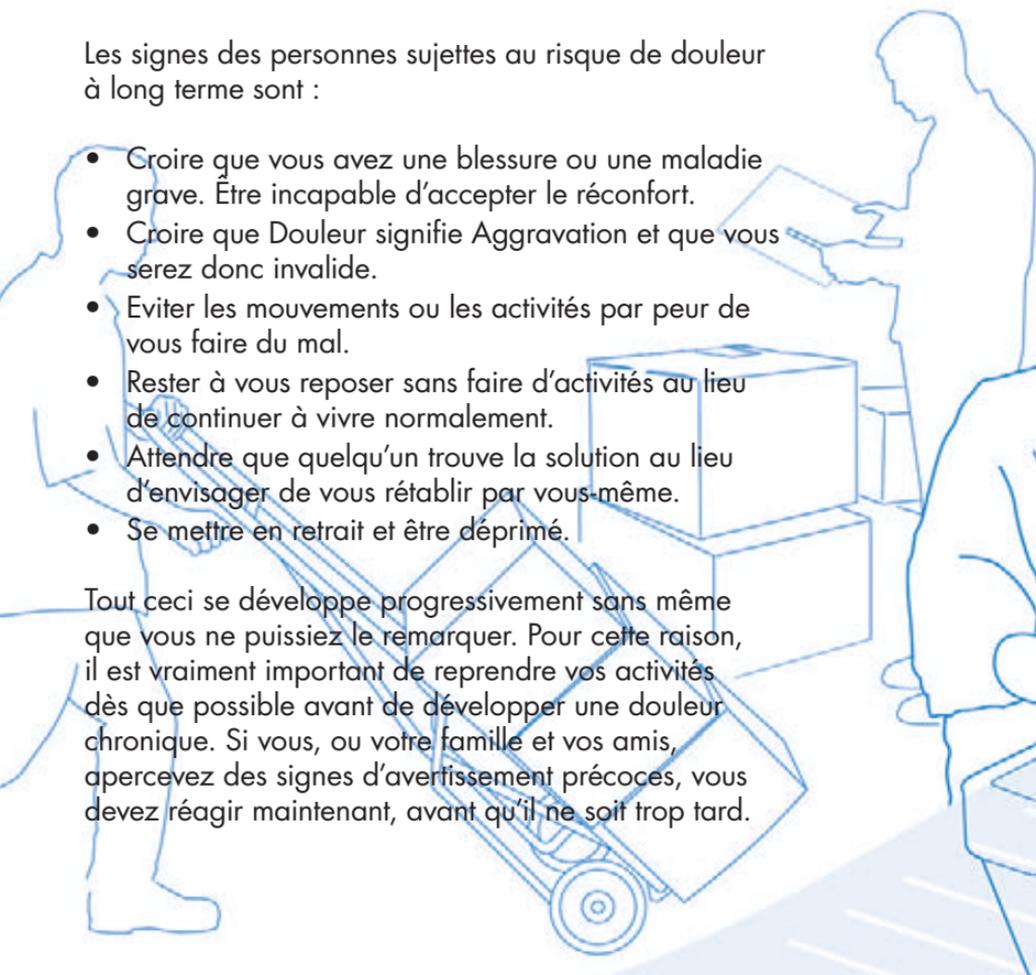
LE RISQUE DE DOULEUR CHRONIQUE

De nombreuses recherches ont été effectuées ces dernières années pour identifier les personnes sujettes au risque de douleur à long terme et d'invalidité. Vous pourriez être surpris d'apprendre que la plupart des signes d'avertissement ont un rapport avec ce que les personnes ressentent et font, et non pas avec les conclusions médicales.

Les signes des personnes sujettes au risque de douleur à long terme sont :

- Croire que vous avez une blessure ou une maladie grave. Être incapable d'accepter le réconfort.
- Croire que Douleur signifie Aggravation et que vous serez donc invalide.
- Éviter les mouvements ou les activités par peur de vous faire du mal.
- Rester à vous reposer sans faire d'activités au lieu de continuer à vivre normalement.
- Attendre que quelqu'un trouve la solution au lieu d'envisager de vous rétablir par vous-même.
- Se mettre en retrait et être déprimé.

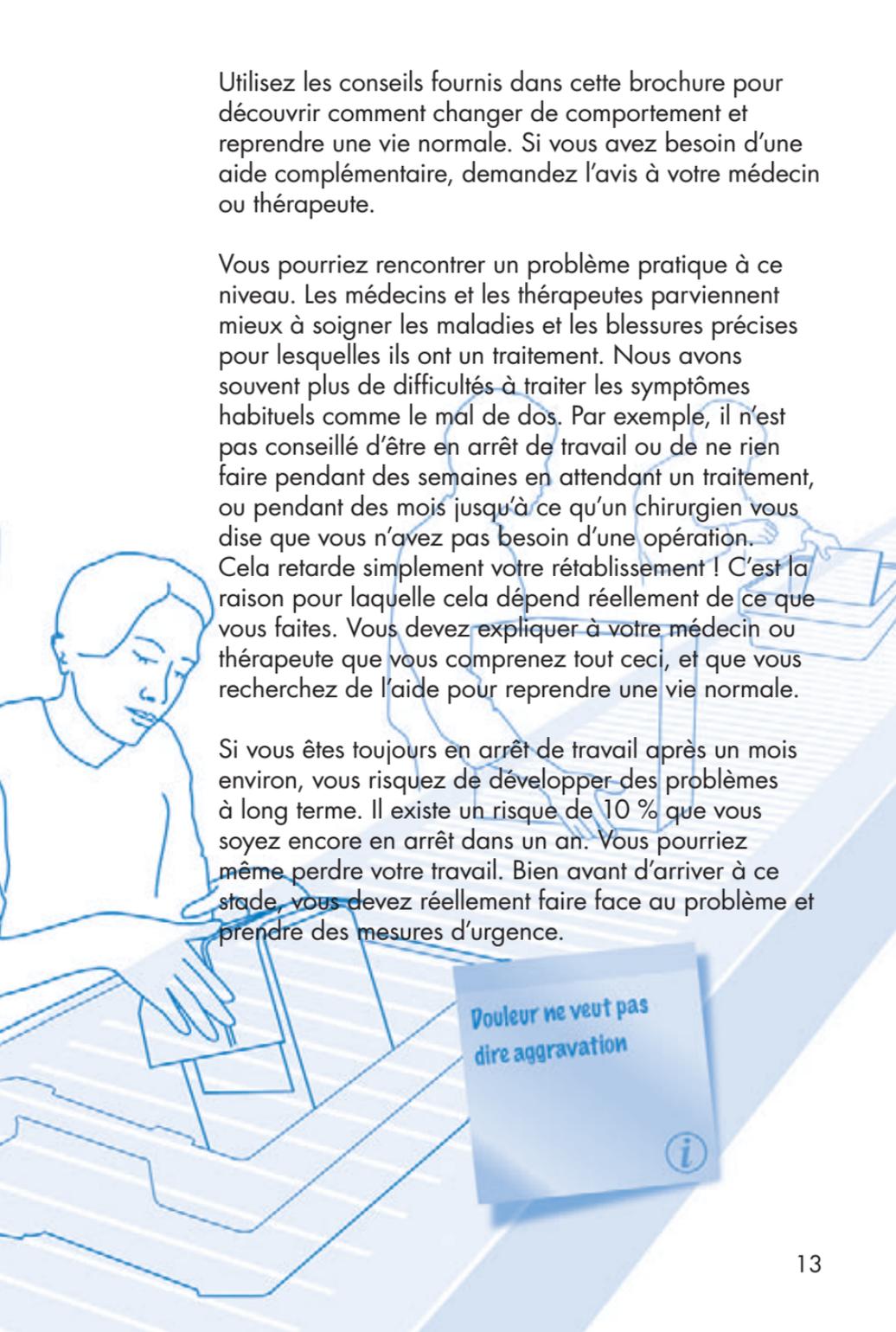
Tout ceci se développe progressivement sans même que vous ne puissiez le remarquer. Pour cette raison, il est vraiment important de reprendre vos activités dès que possible avant de développer une douleur chronique. Si vous, ou votre famille et vos amis, apercevez des signes d'avertissement précoces, vous devez réagir maintenant, avant qu'il ne soit trop tard.



Utilisez les conseils fournis dans cette brochure pour découvrir comment changer de comportement et reprendre une vie normale. Si vous avez besoin d'une aide complémentaire, demandez l'avis à votre médecin ou thérapeute.

Vous pourriez rencontrer un problème pratique à ce niveau. Les médecins et les thérapeutes parviennent mieux à soigner les maladies et les blessures précises pour lesquelles ils ont un traitement. Nous avons souvent plus de difficultés à traiter les symptômes habituels comme le mal de dos. Par exemple, il n'est pas conseillé d'être en arrêt de travail ou de ne rien faire pendant des semaines en attendant un traitement, ou pendant des mois jusqu'à ce qu'un chirurgien vous dise que vous n'avez pas besoin d'une opération. Cela retarde simplement votre rétablissement ! C'est la raison pour laquelle cela dépend réellement de ce que vous faites. Vous devez expliquer à votre médecin ou thérapeute que vous comprenez tout ceci, et que vous recherchez de l'aide pour reprendre une vie normale.

Si vous êtes toujours en arrêt de travail après un mois environ, vous risquez de développer des problèmes à long terme. Il existe un risque de 10 % que vous soyez encore en arrêt dans un an. Vous pourriez même perdre votre travail. Bien avant d'arriver à ce stade, vous devez réellement faire face au problème et prendre des mesures d'urgence.



Douleur ne veut pas dire aggravation



COMMENT RESTER ACTIF

Comme nous l'avons expliqué, plus tôt vous recommencez à être mobile et actif, mieux c'est.

Vous devez rester à vous reposer ou en arrêt de travail uniquement si la douleur est particulièrement grave.

Mais, même dans ce cas, vous pouvez effectuer la plupart de vos activités quotidiennes si vous y réfléchissez auparavant. Élaborez un plan. Quels sont vos problèmes et comment pouvez-vous les contourner ? Pouvez-vous procéder différemment ?

Essayez de trouver un équilibre entre « être aussi actif que possible » et « ne pas imposer trop de tensions à votre dos ». Les règles de base sont simples :

- Continuer à bouger.
- Ne pas rester dans la même position trop longtemps.
- Bouger avant de devenir raide.
- Avancer un peu plus loin et un peu plus vite chaque jour.
- Continuer à entreprendre, simplement en changeant votre façon de procéder.

Position assise – Choisissez un siège et placez-le pour y être confortable. Testez. Essayez de placer un appui dans le creux de votre dos. Levez-vous et étendez-vous régulièrement, profitez par exemple des publicités à la télévision !

Travailler au bureau – Réglez la hauteur de votre siège en fonction de votre bureau. Organisez votre clavier et votre écran de manière à ne pas vous sentir tendu. Levez-vous et étirez-vous régulièrement.

Conduire – Réglez votre siège de temps à autre. Essayez de placer un appui dans le creux de votre dos. Arrêtez-vous régulièrement pour faire une pause de quelques minutes : sortez de la voiture, faites quelques pas et étirez-vous.

Soulever – Réfléchissez avant de soulever un objet. Ne soulevez pas plus que nécessaire. Portez la charge le long de votre corps. Ne vous tordez pas pendant que vous soulevez un objet mais pivotez sur vos pieds.

Transporter et faire les courses – Réfléchissez si vous avez besoin de tout porter. Transportez les choses près de votre corps ou divisez le poids dans vos deux mains. Ne portez pas plus que nécessaire. Utilisez des chariots !

Activités quotidiennes/loisirs – Ne pratiquez pas trop longtemps la même activité. Continuez à changer vos activités.

Sports – Continuer votre sport habituel est possible, mais vous devez réduire son intensité. La natation est un bon sport, essayez de varier votre nage : dos crawlé, brasse alternée sur le côté, crawl.

Sommeil – Certaines personnes trouvent qu'un matelas plus dur peut être bénéfique, ou sinon vous pouvez essayer de placer une planche en carton sous votre matelas. Testez. Essayez de prendre des médicaments contre la douleur une heure avant d'aller vous coucher.

Activité sexuelle – Bien ! Mais vous devez essayer différentes positions.



REPRENDRE VOS ACTIVITES

Il est important de conserver votre rythme de vie, et ceci implique de continuer de travailler si vous le pouvez. Entreprendre des choses vous fait oublier la douleur et votre mal de dos ne s'aggravera pas plus au travail qu'à la maison. Si vous avez un travail physique, vous devez demander de l'aide à vos collègues. De simples changements peuvent faciliter votre travail.

Si vous consultez un médecin ou un thérapeute, expliquez-leur votre travail. Parlez-en également à votre supérieur ou votre patron si vous en ressentez le besoin. Parlez-lui des aspects difficiles de votre travail pour commencer, mais insistez sur le fait que vous voulez continuer de travailler. Offrez vos propres suggestions pour surmonter ces problèmes, vous pouvez aussi lui montrer cette brochure.

Si vous devez rester en arrêt, elle vous aidera à reprendre le travail dès que possible, en général sous quelques jours ou semaines et même si vous avez encore mal. Plus vous resterez inactif et en arrêt, plus vous risquerez de développer une douleur à long terme et une invalidité.

Si vous êtes toujours en arrêt après un mois environ, vous devez réellement planifier avec votre médecin, thérapeute ou employeur comment et quand reprendre le travail. Si vous avez un service de médecine du travail et un responsable sécurité, ils pourront vous aider. Changer provisoirement de travail ou de rythme de travail peut vous aider à récupérer plus vite.

Vous aurez de bons et de mauvais jours. C'est normal

Les médecins et les thérapeutes peuvent vous aider à soulager la douleur mais vous êtes la seule personne à pouvoir vous rétablir.

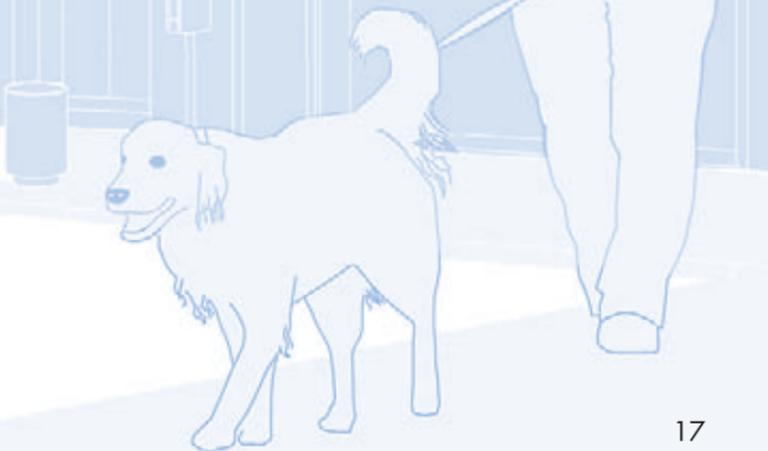
Ce que les médecins peuvent et ne peuvent pas faire

Bien que nous ayons insisté sur le fait que vous pouvez gérer la plupart de vos douleurs du dos par vous-même, vous êtes parfois incertain et vous ressentez le besoin de vérifier. Ceci est tout à fait normal. Mais souvenez-vous qu'il n'existe pas de solution miracle pour le mal de dos. Vous devez rester réaliste face à ce que vous attendez d'un médecin ou d'un thérapeute.

Ils peuvent:

- Vérifier que vous ne souffrez pas d'une maladie grave et vous rassurer.
- Vous proposer différents traitements pour vous aider à contrôler la douleur.
- Vous conseiller sur les meilleures façons de gérer votre douleur et de reprendre vos activités.

Essayez d'accepter ce réconfort et ne laissez pas vos inquiétudes inutiles retarder votre rétablissement. Vous devez partager les responsabilités de vos propres progrès. Certains médecins et thérapeutes hésitent à passer le relais et à vous laisser prendre le contrôle. Vous devez leur expliquer que c'est sincèrement ce que vous voulez.



Signes d'avertissement

Si vous ressentez une douleur intense qui s'aggrave au lieu de s'améliorer pendant plusieurs semaines ou si vous vous sentez mal à cause de votre dos, vous devez consulter votre médecin.

Voici quelques symptômes, tous extrêmement rares, mais si vous avez vraiment mal au dos et que vous voyez apparaître soudainement l'un de ces symptômes, consultez immédiatement un médecin.

- Difficulté à retenir ou à contrôler vos urines.
- Engourdissements au niveau du rectum et des parties génitales.
- Engourdissements, démangeaisons ou faiblesses dans les jambes.
- Pertes d'équilibre.

Ne laissez pas ces symptômes vous inquiéter davantage.

C'EST VOTRE DOS

Nous vous avons montré que le mal de dos est rarement lié à une maladie grave et qu'il ne vous rendra pas invalide, sauf si vous ne réagissez pas. Vous avez en votre possession les faits et les conseils les plus récents pour faire face au mal de dos. Le plus important pour vous maintenant est de reprendre votre vie normale. La manière dont votre dos vous affecte dépend de votre attitude face à la douleur et des choses que vous entreprenez.



Il n'existe pas de réponse instantanée. Vous aurez des jours avec et des jours sans. C'est normal. Mais regardez le problème différemment :

Il existe deux attitudes possibles face au mal de dos

Eviter les activités ☹️

Ou s'adapter 😊

☹️ Les passifs ont peur de la douleur et s'inquiètent pour leur avenir.

- Les passifs craignent que la douleur signifie aggravation de leur état, mais cela est faux.
- Les passifs se reposent beaucoup et attendent simplement que la douleur disparaisse.

😊 Les actifs savent que la douleur va diminuer et n'ont pas peur de l'avenir.

- Les actifs poursuivent leurs activités le plus normalement possible.
- Les actifs gèrent la douleur en restant positifs, et en évitant d'arrêter leurs activités et leur travail.

Qui souffre le plus ?

☹️ Les passifs souffrent le plus. Ils ont mal plus longtemps, sont plus souvent en arrêt de travail et sont de plus en plus invalides.

😊 Les actifs voient leur état de santé s'améliorer plus vite, profitent davantage de la vie et souffrent moins à long terme.

Souvenez-vous que le
mal de dos est
rarement lié à une
maladie grave



Alors, comment puis-je devenir actif et éviter de souffrir inutilement ?

Suivez ces conseils : vous pouvez vraiment changer les choses.

- 😊 Menez une vie aussi normale que possible. C'est beaucoup mieux que de céder à la douleur.
 - Poursuivez vos activités quotidiennes : elles n'aggraveront pas votre douleur. Evitez simplement les activités trop physiques.
 - Essayez de rester en forme : la marche, le vélo ou la natation renforceront votre dos et vous vous sentirez mieux. Continuez aussi vos exercices lorsque votre dos ne vous fait plus souffrir.
 - Commencez progressivement en faisant un petit peu plus chaque jour pour que vous puissiez voir les progrès réalisés.
 - Continuez de travailler ou reprenez le travail dès que possible. Au besoin, demandez s'il est possible d'alléger ou de changer vos tâches pendant une à deux semaines.
 - Persévérez. Il est normal d'avoir des douleurs ou des élancements pendant un certain temps.
- ☹️ Ne vous fiez pas uniquement aux médicaments contre la douleur. Restez positif et contrôlez la douleur.
 - Ne restez pas à la maison et ne vous privez pas des choses que vous aimez.
 - Ne soyez pas terrifié. La douleur constante ne signifie pas que vous allez devenir invalide.
 - N'écoutez pas les histoires horribles de votre entourage.
 - Ne soyez pas morose pendant les mauvais jours.

Reprenez vos activités :
votre état de santé
s'améliorera plus vite et
vous souffrirez moins
à long terme



Souvenez-vous:

- Le mal de dos est fréquent mais il est rarement lié à une maladie grave. Les perspectives à long terme sont bonnes.
- Même si le mal de dos est très douloureux, en général cela ne veut pas dire que votre dos est abîmé. Douleur ne signifie pas aggravation.
- Le repos au lit pendant une journée ou deux est mauvais pour vous.
- Rester actif vous permettra d'aller mieux plus rapidement et vous évitera d'autres problèmes de dos.
- Plus tôt vous reprendrez vos activités et plus vite vous vous sentirez mieux.
- Si vous n'arrivez pas à reprendre vos activités habituelles principales, demandez une aide supplémentaire.
- Des exercices réguliers et une bonne condition physique vous aident à garder la forme et un dos en bonne santé.
- Vous devez prendre votre vie en main. Ne laissez pas votre mal de dos vous envahir.

Voici le message des dernières recherches : c'est à vous de vous prendre en main

Les patients recherchent des informations précises et efficaces.

Le Guide du Dos a été rédigé pour répondre à cette demande.

Le Guide du Dos est conçu pour les patients et les conseils contenus dans ce guide sont basés sur les dernières recherches effectuées. Des essais cliniques ont démontré son efficacité. Il convient à toutes les personnes souffrant d'un mal de dos, et les médecins et les thérapeutes peuvent le donner à leurs patients pour les aider à gérer leurs douleurs dès qu'elles se manifestent. Il est associé aux conseils du « Royal College of General Practitioners » et à la « Faculty of Occupational Medicine » sur le mal de dos.

Pour s'assurer qu'il contient les toutes dernières réflexions sur le mal de dos, il a été rédigé par une équipe de spécialistes :

Médecine générale

Prof Martin Roland, Manchester.

Orthopédie

Prof Gordon Waddell, Glasgow.

Physiothérapie

Dr Jennifer Klaber Moffett, Hull.

Ergonomie

Prof Kim Burton, Huddersfield.

Psychologie

Prof Chris Main, Salford.



www.tso.co.uk

ISBN 978-0-11-706477-5



9 780117 064775