



World
PT Day
2024

LOMBALGIE : GENERALITES

#1

La lombalgie est la **principale cause d'invalidité** dans le monde.

619 millions de personnes ont eu une **lombalgie** en 2020, soit **1 personne sur 13**

Représentant une **augmentation de 60%** par rapport à 1990



Le nombre de cas de lombalgie devrait atteindre

843 millions d'ici à 2050.



Les douleurs lombaires sont fréquentes

La lombalgie peut **survenir à tout âge** et presque tout le monde en fera l'expérience un jour ou l'autre. Heureusement, elle ne devient **chronique** (plus de 3 mois) que **pour une minorité d'entre nous**.



Quelles sont les causes de la lombalgie ?

90% des lombalgies sont **non spécifiques**, ce qui signifie qu'aucune structure spécifique (par exemple, une articulation, un muscle, un ligament, un disque) ne peut en être la cause et qu'elles ne sont pas dues à une maladie sous-jacente grave ou spécifique.

La lombalgie peut souvent être **causée par une combinaison de facteurs** et même les meilleures **imageries** (comme une radio ou une IRM) **ne permettent pas d'identifier une cause précise** pour la plupart des lombalgies chroniques.

Une fois que votre médecin ou votre kinésithérapeute vous a examiné, il/elle devrait être en mesure d'identifier le petit nombre de personnes souffrant de lombalgie ayant besoin d'une imagerie.



Quels types de traitements permettent de soulager la lombalgie ?

Les kinésithérapeutes sont des spécialistes de la lombalgie et peuvent proposer un traitement adapté à vos besoins. Votre traitement peut comprendre une combinaison des éléments suivants :



de l'éducation pour comprendre comment gérer votre douleur



des conseils sur le mode de vie, notamment sur l'activité physique, le stress et le sommeil



des exercices supervisés par un kinésithérapeute pour améliorer la force et reprendre vos activités physiques



des analgésiques simples, tels que des anti-inflammatoires non stéroïdiens

Quand consulter pour votre lombalgie

De nombreuses personnes souffrant de lombalgie **se rétablissent avec peu ou pas de traitement**. Il est toutefois conseillé de **consulter un-e kinésithérapeute** ou un-e médecin après :

- **2 à 3 semaines** si la **douleur ne diminue pas**, si elle **s'aggrave** ou si elle vous limite dans vos activités habituelles.
- **6 semaines** si la **douleur reste inchangée**, même si vous pouvez continuer à exercer vos activités normales

Quand votre lombalgie peut-elle être grave ?

Ces symptômes sont **très rares**, mais vous devez contacter un/e médecin si vous les ressentez :

- **symptômes vésicaux et/ou intestinaux**, par exemple difficulté à uriner
- **une altération de la fonction sexuelle**, telle qu'une perte de sensibilité pendant les rapports sexuels
- **perte de sensation** et de force dans les jambes
- un **malaise généralisé** à votre mal de dos, tel que de la fièvre
- et/ou si vous avez **plus de 50 ans**, si vous avez un **antécédent de cancer**, si vous ne vous sentez pas bien et si des douleurs apparaissent sans raison

Vous devriez également **consulter un-e médecin** suite à un **traumatisme**, comme une chute, ou si vous avez eu un accident.

Pourquoi consulter ?

La lombalgie chronique peut avoir un impact significatif sur votre qualité de vie et est liée à d'autres problèmes de santé. Plus les symptômes liés à la lombalgie durent, plus vous risquez d'être limité dans vos activités. Consulter peut vous permettre de gérer votre douleur et de reprendre vos activités habituelles

Parmi les affections pouvant bénéficier d'une rééducation, la lombalgie est celle dont le plus grand nombre de personnes peut en bénéficier.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 septembre

www.world.physio/wptday