



World
PT Day
2024

KINÉSITHÉRAPIE ET LOMBALGIE



Dans tous les types de lombalgies et à tous les stades, la rééducation est essentielle pour rassurer les personnes et les aider à donner un sens à leur douleur, à reprendre les activités qu'ils/elles aiment et à conserver leur indépendance dans la vie quotidienne.

Le rôle de l'auto-traitement dans la lombalgie

Les kinésithérapeutes fournissent des conseils d'experts, des recommandations et des traitements pour la lombalgie. Ils vous aideront à améliorer votre santé et votre bien-être en général, tout en réduisant les risques de récurrence.

La lombalgie peut être causée par une combinaison de facteurs physiques et psychologiques. Un-e kinésithérapeute peut être en mesure de donner des conseils sur ces facteurs et sur la manière d'adopter un mode de vie plus sain.

L'approche biopsychosociale

La lombalgie chronique peut être associée à un sentiment de dépression, à une hygiène de vie défavorable et à des difficultés à participer aux activités socio-professionnelles. Différents professionnels de la santé, dont les kinésithérapeutes, travaillent ensemble pour aider à traiter ces différents aspects de la lombalgie. Ils peuvent utiliser ce que l'on appelle une approche biopsychosociale et examineront ces trois facteurs :



Biologique: les aspects physiques de votre lombalgie

Psychologique: l'impact émotionnel et mental de votre lombalgie, la façon dont vous y faites face, vos niveaux de stress et la façon dont vous percevez votre douleur, par exemple si vous avez peur d'aggraver les lésions.



Social: inclus votre vie de famille, le soutien dont vous bénéficiez, des choses auxquelles vous avez accès, par exemple des lieux où vous pouvez faire de l'exercice et/ou marcher en toute sécurité, de votre travail et de votre lieu de travail.

Le rôle de l'auto-traitement dans la lombalgie

L'auto-traitement et l'exercice sont les interventions **les plus recommandées** pour se rétablir d'une lombalgie. Votre kinésithérapeute vous aidera à élaborer un programme d'auto-traitement adapté à vos besoins.

Cela peut inclure:

- un programme pour vous permettre de contrôler votre **douleur** et de retrouver une vie saine
- un accompagnement pour faire à nouveau **confiance à votre dos**. Votre **colonne vertébrale est solide**. Même si les mouvements peuvent être douloureux au début, ils s'amélioreront au fur et à mesure que vous retrouverez votre mobilité et que vous redeviendrez actif.
- des conseils pour **surmonter la peur du mouvement et des blessures** ou celle de ne pas guérir, par exemple grâce à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- comprendre que la plupart des lombalgies ne sont **pas graves**
- comprendre l'**importance du sommeil** dans la lutte contre la lombalgie
- des conseils pour **gérer le stress** et les situations stressantes qui peuvent contribuer à votre lombalgie
- de l'**activité physique**
- de **ne pas fumer** de tabac
- participer activement à des **activités sociales et professionnelles**
- de procéder à des **ajustements ergonomiques** sur le lieu de travail, si nécessaire



Consultez un-e kinésithérapeute pour savoir comment gérer au mieux votre lombalgie.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 septembre
www.world.physio/wptday