



World  
PT Day  
2024

MYTHES

VS

FAITS



**MYTHE:** J'ai très mal au dos, je dois donc une grave lésion.

**FAIT:** Le mal de dos peut être effrayant, mais il est rarement dangereux ou associé à des lésions tissulaires graves ou à une maladie potentiellement mortelle - la plupart des gens se rétablissent bien.



**MYTHE:** Je devrais me reposer et rester au lit pour faciliter la guérison de mon dos.

**FAIT:** Immédiatement après la blessure, éviter les activités douloureuses peut aider à vous soulager. Cependant, des exercices légers et un retour progressif aux activités habituelles sont importants pour votre rétablissement.



**MYTHE:** J'ai besoin d'une IRM ou d'une radiographie pour savoir ce qui ne va pas avec mon dos.

**FAIT:** Les IRM révèlent rarement la cause d'une lombalgie. Les "résultats anormaux" des IRM, comme les bourrelets discaux, la dégénérescence discale et l'arthrose, sont courants et normaux chez la plupart des personnes sans douleurs, surtout avec l'âge.



**MYTHE:** Si j'ai mal lorsque je fais de l'exercice et que je bouge, c'est que jeme blesse.

**FAIT:** Le dos devient plus sain avec le mouvement et l'activité physique. La colonne vertébrale est forte, mobile et est capable de supporter une charge en toute sécurité. Les avertissements courants visant à protéger la colonne vertébrale ne sont pas nécessaires et peuvent susciter des craintes et une surprotection.



**MYTHE:** Je vais user mon dos en me penchant et en soulevant des objets.

**FAIT:** Le dos ne s'use pas avec les lever de charges et les flexions quotidiennes. L'augmentation graduelle de la force de votre dos devrait vous permettre de soulever des poids et des charges de différentes manières.



**MYTHE:** Je dois me tenir droit car ma mauvaise posture me fait mal au dos.

**FAIT:** Il n'existe pas de posture parfaite. Une variété de postures tout au long de la journée est bénéfique pour le dos. Vous devez vous sentir à l'aise et détendu. Les postures variées font partie de la vie.



**MYTHE:** Les analgésiques puissants soulageront mon dos plus rapidement.

**FAIT:** Les analgésiques n'accélèrent pas votre guérison. Les analgésiques simples, tels que l'ibuprofène, ne doivent être utilisés qu'en complément d'autres mesures, telles que l'exercice physique, et même dans ce cas, seulement pendant une courte période.



**MYTHE:** Je dois avoir des abdominaux très fortsafind'éviter les douleurs lombaires.

**FAIT:** La lombalgie n'est pas due à une faiblesse des abdominaux. Il est prouvé que ces exercices spécifiques pour le tronc n'apportent pas de bénéfice supplémentaire par rapport à l'exercice général. Par exemple la marche, pour ce qui concerne la douleur et l'invalidité.



**MYTHE:** J'ai besoin que mon dos soit remis en place.

**FAIT:** Une lombalgie ne signifie pas que quelque chose est mal placé et doit être remis en place - votre dos est solide et ne se "déplacera pas". Il est impossible de "déplacer un disque"



**MYTHE:** Je dois subir une intervention chirurgicale ou des injections pour guérir mon mal de dos.

**FAIT:** La chirurgie et les injections sont très rarement un remède. L'exercice et l'auto-traitement sont recommandés et se sont révélés tout aussi bénéfiques, et moins risqués.



**MYTHE:** Je vieillis, je vais donc avoir des douleurs lombaires.

**FAIT:** L'âge n'est pas une cause majeure de lombalgie, mais la perte de force peut en être une.



**MYTHE:** Plus j'ai mal, plus ma colonne vertébrale est endommagée.

**FAIT:** Plus de douleur ne signifie pas toujours plus de dégâts. Des personnes souffrant de problèmes de colonne vertébrale similaires peuvent ressentir des niveaux de douleur très différents.



Votre kinésithérapeute vous conseillera et vous guidera sur les meilleures façons de gérer votre lombalgie.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 septembre

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)