

Guide: Comment se débarrasser d'un lumbago rapidement

Contrôler vos douleurs et reprenez vos activités grâce à ces stratégies utilisées en physiothérapie (kinésithérapie)



LOMBAFIT
STUDIO



Par Anas Boukas, physiothérapeute

GUIDE: COMMENT SE DÉBARRASSER D'UN LUMBAGO RAPIDEMENT

Contrôler vos douleurs et reprenez vos activités grâce à ses stratégies utilisées en physiothérapie (kinésithérapie)

Contenu

Introduction (et quelques mots sur l'auteur)	2
Explication du lumbago	4
Causes potentielles de lumbago	5
Gestion de la douleur	6
Chaleur et glace.....	6
Médication.....	7
Stimulateur électrique (TENS)	9
Alimentation anti-inflammatoire	9
Identification de la direction préférentielle	11
Direction préférentielle: Les mouvements qui feront réduire vos symptômes	11
Mouvement #1: la flexion lombaire.....	11
Mouvement #2: L'extension lombaire	13
Pourquoi rester actif suite à un lumbago?	16
Effet du repos prolongé.....	16
Avantages de maintenir un certain niveau d'activité après un lumbago.....	16
Exercices de base	18
Exercices basés sur votre direction préférentielle.....	18
Respiration et relaxation.....	20
Mobilité articulaire et neurale	21
Activation musculaire.....	22
Relâchement myofascial.....	23
Avantages de consulter	25
Drapeaux rouges: Quand il faut consulter d'urgence suite à un lumbago	25
Tableau résumé des différents thérapeutes traitant le mal de dos.....	26
Conclusion.....	27
Que faire par la suite?	28
À propos de Lombafit.....	29
À propos de Lombafit Studio	30
Références	31

Introduction (et quelques mots sur l'auteur)

Au secours! C'est certainement la première pensée que vous avez eu en constatant que votre dos s'était coincé. Vous vous êtes peut-être penché pour ramasser quelque chose de lourd. À moins que ce soit un mouvement brusque de torsion. Des fois, ça peut se révéler le matin en se retournant au lit. Quoi qu'il en soit, votre dos vous fait souffrir, et vous voulez vous débarrasser de la douleur au plus vite!



Vous avez déjà entendu parler de lumbago, n'est-ce pas? Vous devez vous demander si votre douleur au dos réfère à cette condition. Et surtout, vous voulez entreprendre les démarches nécessaires pour ne plus avoir mal. Faut-il prendre des médicaments? Faut-il se reposer, ou au contraire essayer de bouger malgré la douleur? Faut-il consulter mon médecin, ou aller voir son thérapeute à la place? Tant de questions vous tracassent l'esprit. L'émotion est à son comble. Souffrance, peur, désespoir, anxiété, confusion. Que faire?

Pas de panique! Votre mal de dos peut être pris en charge. Et je vous révélerai LA méthode que j'applique à tous mes patients qui se présentent avec une douleur lombaire intense. Autant vous le dire tout de suite. Ce guide n'offre pas de solutions miracles pouvant faire disparaître votre douleur instantanément. Il n'est pas non plus un article éducatif qui fera de vous un expert sur les lumbagos (si vous voulez être renseigné sur cette condition de manière plus générale, je vous invite à consulter le blog [Le lumbago de A-Z: Au secours, je me suis coincé le dos!](#)) Le guide présent est axé sur une approche plus concrète et pratique visant la réduction de vos symptômes. Certes, je survolerai rapidement le concept de lumbago pour vous familiariser avec cette condition et explorer les causes potentielles. Toutefois, la majorité du contenu de ce guide visera à trouver des mouvements, étirements, postures et exercices pour réduire votre douleur. Exactement comme je fais avec mes patients en clinique (sauf que vous ne payerez pas les 165\$ US requis pour une consultation!). Nous discuterons également de stratégies naturelles visant à diminuer l'inflammation, et ce afin de limiter la prise de médicaments. Bref, vous aurez une compréhension globale de la marche à suivre pour traiter votre lombalgie et diminuer la douleur aigue.

Avis: il est TRÈS IMPORTANT de comprendre que ce guide n'est pas conçu pour remplacer un professionnel de la santé. D'ailleurs, je parlerai des avantages à consulter, et vous guiderai sur le choix du meilleur thérapeute à consulter en fonction de votre condition. Je vous exposerai également les situations où il est impératif de voir son médecin. En cas de doute, il est toujours préférable de demander l'avis d'un expert. Je suis moi-même disponible par courriel au info@lombafitstudio.com si jamais je peux vous aider en quoi que ce soit.

Pourquoi me faire confiance pour la santé de votre dos?

Je m'appelle Anas et je suis physiothérapeute diplômé du Canada (c'est l'équivalent d'un kinésithérapeute en France). Au cours des 10 dernières années, j'ai eu la chance de travailler avec plus de 15 000 personnes souffrant du dos, et ce à travers différents pays. Je peux donc vous dire que dans ma pratique, j'en ai vu, des épisodes de lumbago! La grande majorité pouvait être traitée de manière conservatrice grâce à mes traitements. Parfois, il fallait que mes patients aient recours à des médicaments ou des injections pour contrôler la douleur et l'inflammation excessive. Dans certains rares cas, la chirurgie était malheureusement inévitable, et j'ai dû les référer à un médecin spécialiste.



J'ai donc pu couvrir à peu près toutes les situations possibles reliées aux lombalgies, depuis les douleurs aiguës jusqu'aux hernies multi-étagées devenues chroniques. Soyez confiant que j'ai déjà vu un cas de lumbago comme le vôtre par le passé. Et surtout, je suis en mesure de vous apporter des pistes de solutions et des conseils qui pourront faire la différence!

Explication du lumbago

Avant de vous donner des trucs pratiques permettant de réduire votre douleur, commençons par nous familiariser avec les diagnostics possibles reliés aux lombalgies aiguës. Le lumbago est le terme le plus connu pour désigner un mal de dos d'apparition intense et récente. Il réfère à une atteinte des structures musculo-squelettiques (ligaments, muscles, tendons) de la région lombaire. La plupart du temps, il n'y a pas d'atteinte nerveuse. Il peut s'agir d'un surétirement d'un muscle du dos, d'une irritation articulaire, ou même d'une microdéchirure ligamentaire. Quoi qu'il en soit, il s'ensuit un processus inflammatoire responsable de votre douleur.

«Le lumbago est le terme le plus connu pour désigner un mal de dos d'apparition intense et récente.»

Par contre, il faut savoir que d'autres atteintes du dos peuvent également reproduire des symptômes similaires. Il est possible qu'une protrusion ou hernie discale cause initialement des douleurs intenses dans le bas du dos. Même chose pour un épisode symptomatique de syndrome facettaire. Le comble, c'est qu'il n'existe pas de test d'imagerie médicale pouvant attester avec assurance que telle condition est responsable de votre mal de dos. Ceci vient du fait que certaines personnes asymptomatiques (ie. qui n'ont pas mal au dos) présentent également des trouvaillies «pathologiques» comme des hernies discales, dégénérescences discales et cartilagineuses, etc. C'est pour cette raison qu'on dit souvent aux patients qu'il n'est pas nécessaire de passer une radiographie ou autre tout de suite après un épisode douloureux.

Comment alors s'y retrouver devant cette confusion diagnostique reliée aux problèmes de dos? Pour mieux catégoriser les types de lombalgie, plusieurs experts proposent différents critères pronostiques. Un de ces critères est relié à la durée du mal de dos. Si vous lisez ce guide, j'assume que votre douleur est d'apparition relativement récente. Et même si vous êtes aux prises avec une condition chronique, vous avez certainement plusieurs épisodes aigus où la douleur est plus incapacitante par moments. L'autre critère essentiel réfère à la présence d'irradiations dans la jambe. Essentiellement, la douleur peut être soit localisée dans le bas du dos, soit irradier vers la fesse ou la cuisse, ou finalement irradier vers le pied. Sachez que plus la douleur est localisée dans la région lombaire, plus le pronostic est favorable. Au contraire, une douleur jusqu'au pied (possiblement associé à des engourdissements et picotements) est généralement signe d'une atteinte plus importante –mais qui peut être traitée, rassurez-vous!

Causes potentielles de lumbago

Il n'existe que 2 causes de mal de dos. La première est traumatique (ie. suite à un évènement accidentel) alors que l'autre est d'apparition progressive. Si vous êtes capable de vous remémorer un évènement précis ayant mené à vos douleurs, vous entrez dans la première catégorie. Par exemple, il se peut que vous ayez ramassé un objet lourd du sol et senti une vive décharge dans le bas du dos. Peut-être que vous vous êtes plutôt retourné en auto, et coincé le dos ainsi. Certaines personnes se blessent en faisant des gestes aussi simples que tousser ou éternuer! Bref, si votre lumbago est causé par un épisode précis, il convient d'éviter de reproduire le geste responsable pendant une courte période.



Les autres causes de lumbago réfèrent à des évènements non traumatiques (ie. d'apparition lente). C'est là que les choses se compliquent. Malheureusement, il se peut que votre dos vous fasse souffrir sans que vous puissiez pointer du doigt un moment précis pouvant expliquer pourquoi vous avez plus mal que d'habitude. Dans cette situation, il faut se tourner vers certaines hypothèses. En voici quelques unes:

- Mode de vie (quelqu'un de sédentaire, ou au contraire qui impose un stress élevé à son dos via une activité sportive).
- Stress et gestion du sommeil
- Posture et travail de bureau
- Surpoids
- Blessure antérieure
- Déséquilibres musculaires et articulaires
- Génétique
- Etc.

Soulignons que cette liste non exhaustive de causes de lumbago doit être nuancée. Malheureusement, il existe très peu d'études scientifiques à ce jour démontrant une relation directe entre posture et mal de dos, surpoids et mal de dos, etc. Par contre, vous pouvez vous-même déterminer si certains facteurs sont responsables de votre lombalgie, principalement en les modifiant pendant une période donnée. Si vous perdez quelques kilos et sentez une réduction de douleur, c'est signe qu'il existe un lien à explorer. Même chose pour votre posture au travail (par exemple en modifiant votre chaise ou en vous levant plus souvent). Évidemment, certains facteurs ne peuvent être modifiés (comme votre génétique ou une scoliose dorso-lombaire sévère).

GUIDE: COMMENT SE DÉBARRASSER D'UN LUMBAGO RAPIDEMENT

FIN DE L'ÉCHANTILLON GRATUIT

[Procurez-vous la version complète ici](#)

Ce que les gens disent à propos de ce guide:

«Ce guide m'a donné beaucoup de confiance à demeurer actif pour traiter ma condition. J'avais initialement peur de faire le moindre mouvement, et la lecture de ce guide m'a donné les outils pour me prendre en main et reprendre mes activités.»
Sofia, Dakar, Sénégal

«Les mouvements couverts dans la section des exercices thérapeutiques m'ont beaucoup aidé à soulager mes symptômes. J'ai particulièrement aimé le fait que certains exercices étaient adaptés en fonction de mes symptômes, comme si je consultais un thérapeute en clinique.» **Isabelle, Trois-Rivière, Canada**

«J'avais envie de consulter un professionnel, mais j'hésitais avant de me lancer. J'ai pris ma décision d'aller voir un physiothérapeute après la lecture de ce guide. J'ai grandement bénéficié de la séance, et les concepts appris dans ce guide m'ont permis de poser les bonnes questions à mon thérapeute.» **Jacques, Montréal, Canada.**

«Je recommande ce guide, tout simplement car il offre des pistes de solutions que vous ne retrouverez pas en parcourant les autres sites traitant du mal de dos!»
Sophie, Toulouse, France

N'attendez plus et ne souffrez pas pour rien inutilement! Procurez-vous la version complète dès aujourd'hui [ici](#)

«Un client éduqué augmente considérablement ses chances de guérison!»
«Il y a TOUJOURS quelque chose à faire pour améliorer l'état de son dos!»
«C'est en adoptant une approche proactive que vous verrez des résultats!»

