

NORMES DE QUALITÉ

# Lombalgie

Un guide pour les personnes atteintes de lombalgie

MISE À JOUR 2025

Santé Ontario s'engage à améliorer la qualité des soins de santé dans la province en partenariat avec les patients, les cliniciens et d'autres organismes.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité. Il s'agit de documents qui décrivent ce à quoi ressemblent des soins de haute qualité pour des états ou des processus pour lesquels il existe des différences importantes dans la prestation des soins, ou sur les écarts entre les soins offerts en Ontario et ceux que les patients devraient recevoir. Ces normes de qualité établissent des étapes importantes pour améliorer les soins. Elles sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts composé de patients, de partenaires de soins, de cliniciens et de chercheurs.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur le lombalgie. Il présente les 7 principaux domaines dans lesquels cliniciens peuvent prendre des mesures pour améliorer les soins aux adultes atteints de la lombalgie. Le guide du patient comprend également des suggestions sur les sujets à aborder avec vos cliniciens/votre équipe de soins, ainsi qu'un lien vers des ressources utiles.

## QU'EST-CE QUE LA LOMBALGIE AIGUË?

La lombalgie aiguë est souvent décrite comme une tension, une douleur ou une raideur dans le bas du dos qui est temporaire, qui dure 12 semaines ou moins.

La lombalgie aiguë est très courante : environ 8 adultes sur 10 en feront l'expérience au moins une fois dans leur vie. Les données probantes montrent que la plupart des cas ne sont pas causés par des blessures ou des maladies graves sous-jacentes et que la plupart des épisodes de lombalgie aiguë s'amélioreront en quelques semaines.

Le maintien de vos activités habituelles et de l'exercice, ainsi que l'éducation et le soutien de cliniciens, peuvent vous aider à gérer la douleur. Ce guide est conçu pour vous aider tout au long du parcours.

# Les 7 principaux domaines d'amélioration en matière de soins aux adultes atteintes de la lombalgie



## Énoncé de qualité 1 : Évaluation clinique

### Ce que dit la norme

Les personnes présentant des symptômes de lombalgie aiguë consultent en soins primaires reçoivent une évaluation complète rapide pour informer le diagnostic et évaluer les facteurs de risque de développer une lombalgie chronique.

### Ce que cela signifie pour vous

Si vous cherchez à obtenir des soins primaires pour votre lombalgie aiguë, votre clinicien devrait vous faire subir une évaluation complète de votre état de santé, y compris le dépistage des drapeaux jaunes et rouges. Une évaluation complète de votre santé les aidera à informer votre diagnostic et à développer le meilleur plan de gestion, car ils comprendront vos besoins, vos préférences, votre pronostic et vos objectifs en matière de soins.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Les « cliniciens » sont des professionnels de la santé qui prodiguent des soins aux patients. Les cliniciens comprennent les chiropraticiens, les médecins, les infirmières, les infirmières praticiennes, les pharmaciens, les psychologues, les ergothérapeutes, les physiothérapeutes et les travailleurs sociaux.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Les « drapeaux rouges » sont des signes d'alerte indiquant que quelque chose de plus sérieux pourrait se passer dans votre corps et devrait être vérifié par un clinicien.

« Les drapeaux jaunes » sont des manifestations comme l'inquiétude, le stress ou un sentiment de découragement. Ces sentiments peuvent entraver la guérison et prolonger la durée de la douleur. La recherche des « drapeaux jaunes » aide votre médecin à trouver des moyens d'éviter que votre douleur ne dure trop longtemps.



## Énoncé de qualité 2 : Imagerie diagnostique

### Ce que dit la norme

Les personnes atteintes de lombalgie aiguë ne reçoivent pas de tests d'imagerie diagnostique à moins qu'elles ne présentent des drapeaux rouges qui suggèrent une maladie pathologique grave.

### Ce que cela signifie pour vous

Si vous êtes atteint de lombalgie aiguë, vous n'avez pas besoin d'une IRM, d'une radiographie, d'une scintigraphie osseuse ou d'une tomodensitométrie à moins que votre fournisseur de soins primaires ne remarque des signes d'un grave problème ou maladie. Ces tests n'expliqueront pas vos symptômes et n'aideront pas à poser un diagnostic ou à établir un plan de prise en charge. Les décisions concernant votre traitement devraient être fondées sur votre évaluation complète et sur la façon dont vos symptômes affectent votre vie.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Les radiographies, les IRM et les autres examens d'imagerie ne sont pas utiles pour les personnes atteintes de lombalgie – des tests comme ceux-ci n'expliqueront pas vos symptômes ni n'aideront à établir un diagnostic. Bien que vous puissiez ressentir beaucoup de douleur et vouloir savoir pourquoi, trouver la source n'est pas nécessaire et n'aidera pas au traitement. De plus, l'imagerie diagnostique du bas du dos présente quelques risques : les tests peuvent vous exposer à des radiations et ils peuvent également montrer des changements liés à l'âge qui ne sont peut-être pas liés à votre douleur. Les résultats de ces tests peuvent détourner l'attention des moyens simples d'atténuer votre douleur, comme continuer vos activités quotidiennes.



## Énoncé de qualité 3 : Éducation et autogestion des patients

### Ce que dit la norme

Les personnes atteintes de lombalgie aiguë reçoivent une éducation et un soutien continu pour une autogestion adaptée à leurs besoins et capacités individuels.

### Ce que cela signifie pour vous

Votre fournisseur de soins de santé primaires devrait vous offrir de l'information pour vous aider à comprendre votre premier épisode et/ou votre épisode récurrent de lombalgie aiguë et comment le gérer. Il devrait vous aider à comprendre votre douleur et à prendre des décisions éclairées concernant vos soins, ainsi qu'à vous fournir des informations et un soutien continu en fonction de vos besoins et de vos capacités. Les techniques d'autogestion comprennent l'autosurveillance des symptômes, l'activité physique, la mise en œuvre de techniques de relaxation et la modification du monologue intérieur négatif.

### SUIVI DE VOTRE DOULEUR

Partager des détails sur la façon dont votre douleur se manifeste peut aider vos cliniciens à mieux vous traiter et à écarter toute chose sérieuse. Vous voudrez peut-être apporter des notes à vos visites et revoir les questions suivantes si les choses changent :

- Comment décririez-vous la douleur? La douleur change-t-elle en fonction de vos mouvements? Si c'est le cas, comment?
- Que faisiez-vous lorsque vous avez d'abord remarqué la douleur? Quelle action physique l'a déclenché?
- Comment était votre humeur lorsque la douleur a commencé? Était-ce une période particulièrement stressante ou émotive pour vous?
- La douleur se propage-t-elle ou irradie-t-elle à l'arrière d'une ou des deux jambes? Ressentez-vous des picotements (fourmillements), un engourdissement ou une faiblesse dans une ou les deux jambes?
- Êtes-vous capable de marcher et de faire vos activités habituelles? Si c'est le cas, à quel point est-ce difficile?



## Énoncé de qualité 4 : Maintien de l'activité habituelle

### Ce que dit la norme

Les personnes atteintes de lombalgie aiguë sont encouragées à demeurer physiquement actives en continuant d'accomplir les activités de la vie quotidienne, avec des modifications si nécessaire pour maintenir ou améliorer la mobilité et la fonction.

### Ce que cela signifie pour vous

Continuez à rester physiquement actif, à bouger autant que vous le pouvez, et essayez d'en faire un peu plus chaque jour pour rester confortable et améliorer votre façon de bouger et de vous sentir. Vous pourriez avoir besoin d'ajustements et de modifications à vos activités quotidiennes, ce qui peut inclure un retour au travail. Reprenez vos activités habituelles dès que votre dos se sentira mieux.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Chacun est différent et obtiendra des résultats différents, mais combiner quelques-uns des traitements suivants pourrait vous aider :

- Appliquer de la chaleur sur le bas du dos
- Combiner des traitements comme la physiothérapie, les soins chiropratiques et la massothérapie.
- Entraînement aérobic, de force ou de yoga

Si le coût est une préoccupation, il est acceptable de demander à votre clinicien des options à faible coût ou sans frais.

Vous pourriez vous sentir stressé si vous ne pouvez pas poursuivre vos activités habituelles (comme le travail, le ménage ou l'exercice) et vous vous demandez quand les choses pourraient revenir à la normale pour vous. Parler de vos préoccupations et des détails de votre traitement avec votre clinicien peut aider à atténuer une partie de ce stress.



## Énoncé de qualité 5 : Renseignements et soutien psychosociaux

### Ce que dit la norme

Les personnes atteintes de lombalgie aiguë qui ont des obstacles psychosociaux au rétablissement (drapeaux jaunes\*) identifiés au cours de leur évaluation complète reçoivent des renseignements supplémentaires et du soutien pour gérer ces obstacles.

*\*Voir « Drapeaux jaunes », LE SAVIEZ-VOUS, page 3, pour la définition.*

### Ce que cela signifie pour vous

Si vous êtes en détresse et que vous avez de la difficulté à composer avec la douleur liée à votre lombalgie aiguë, dites-le à votre fournisseur de soins afin qu'il puisse vous offrir de l'information et du soutien, ainsi que d'autres traitements sans médicament.



# Énoncé de qualité 6 : Traitements pharmacologiques

## Ce que dit la norme

Les personnes atteintes de lombalgie aiguë dont les symptômes ne s'améliorent pas adéquatement avec l'activité physique, l'éducation, la réassurance et le soutien à l'autogestion reçoivent de l'information sur les risques et les avantages des analgésiques non opioïdes pour améliorer la mobilité et la fonction.

## Ce que cela signifie pour vous

Si le fait de demeurer actif, de recevoir de l'éducation, d'accepter d'être rassuré et d'obtenir du soutien en matière d'autogestion ne fonctionne pas assez bien pour contrôler votre lombalgie aiguë, votre clinicien devrait vous renseigner sur les risques et les avantages des médicaments contre la douleur. Si vous décidez d'utiliser des analgésiques, il est important de continuer à utiliser d'autres traitements sans médicament. L'un ne remplace pas l'autre.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous poursuivez vos activités habituelles et avez essayé l'exercice et d'autres traitements non médicamenteux mais ressentez toujours de la douleur, votre clinicien pourrait vous proposer des médicaments. L'objectif est d'ajouter des médicaments pour une courte période aux choses que vous faites déjà, et non de remplacer d'autres traitements par des médicaments seuls.

Le mal de dos est la raison la plus courante pour laquelle des opioïdes sont prescrits en soins primaires et dans les services d'urgence, même si des preuves montrent qu'ils ne constituent pas un traitement efficace.

Les opioïdes n'aident pas à soulager la lombalgie aiguë, et leur utilisation comporte des risques graves, y compris la dépendance et le surdosage.

Pour plus d'informations, veuillez lire notre guide pour les patients sur la [Prescription d'opioïdes pour soulager la douleur aiguë](#).



# Énoncé de qualité 7 : Autres traitements non pharmacologiques

## Ce que dit la norme

Les personnes atteintes de lombalgie aiguë dont les symptômes ne s'améliorent pas adéquatement avec l'activité physique, l'éducation, la réassurance et le soutien à l'autogestion reçoivent de l'information sur les risques et les avantages d'autres traitements non pharmacologiques pour améliorer la mobilité et la fonction.

## Ce que cela signifie pour vous

Votre équipe de soins de santé devrait vous offrir de l'information sur les traitements sans médicament qui pourraient vous convenir, tout en continuant à être physiquement actif. L'utilisation de ces traitements peut aider à réduire votre douleur et votre inconfort et peut améliorer votre santé et votre bien-être en général.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Vivre avec une lombalgie aiguë peut être frustrant. Trouver la bonne combinaison de traitements implique souvent des essais et des erreurs, et vous pourriez vous sentir frustré de ne pas pouvoir faire disparaître votre douleur immédiatement. Parler de vos préoccupations et des détails de votre traitement avec votre clinicien peut aider à atténuer une partie de cette pression.

# Suggestions de sujets à aborder avec vos cliniciens

---

## Demandez à vos cliniciens/votre équipe de soins :

- Quels traitements m'aideront le plus à soulager mes symptômes?
- Si je continue avec mes activités habituelles, pourrais-je causer plus de dommages (à mon dos, mes os ou mes muscles)?
- Comment puis-je savoir si mes activités habituelles sont sûres à pratiquer?
- Quels changements devrais-je apporter à la maison ou au travail pour m'aider à être à l'aise et à améliorer ma mobilité et mon bien-être?
- Quel type de médicament aurai-je besoin pour m'aider avec ma lombalgie et combien cela coûtera-t-il?
- Quand devrais-je prendre des médicaments pour ma lombalgie et y a-t-il des effets secondaires?
- Combien de temps devrai-je prendre ce médicament?

## Partagez avec vos cliniciens/votre équipe de soins :

- Une liste de cliniciens traitant actuellement votre lombalgie.
- Une liste complète des médicaments pour d'autres conditions que vous pourriez avoir.
- Une description de votre bien-être général, de votre humeur et de la façon dont vous bougez et vous sentez.
- Un exemple de l'aide dont vous avez actuellement besoin de la part de votre famille, de vos amis ou d'autres cliniciens.
- Tous les avantages de soins de santé prolongés que vous avez, ou les limitations à l'achat de médicaments ou à l'accès à des soins spécialisés.
- Tous les besoins ou soutiens en matière d'accessibilité dont vous pourriez avoir besoin à la maison ou au travail.

# Si vous êtes un partenaire de soins

---

Vous pourriez avoir vos propres questions. Il peut être utile de vous identifier comme le partenaire de soins du patient auprès de l'équipe de soins. Cela fera en sorte qu'il connaît et respecte vos questions et préoccupations. Faites-lui savoir :

- Quel sera votre rôle pour aider le patient à gérer sa maladie.
- Si vous avez besoin d'aide.

# En savoir plus

[Les examens d'imagerie pour les douleurs au bas du dos](#) de Choisir avec soin : Quand vous en avez besoin et quand vous n'en avez pas besoin fournit des informations sur les risques des tests d'imagerie.

La [vidéo éducative pour les patients sur les lombalgies](#) du Réseau universitaire de santé fournit des informations sur les traitements pour les lombalgies et où obtenir des informations et du soutien (*en anglais seulement*).

[Le repos au lit pour soigner une douleur du bas du dos : Quand devient-il excessif?](#) de Choisir avec soin explique pourquoi rester actif est important pour se remettre d'une lombalgie

La vidéo du Dr Mike Evans « [Lombalgie](#) » explique ce qu'est la lombalgie, y compris les « drapeaux rouges » et les « drapeaux jaunes », et propose des stratégies efficaces pour gérer votre douleur. Voir SAVIEZ-VOUS, page 3, pour les définitions des drapeaux rouges et jaunes. (*en anglais seulement*).

Le [Programme de lombalgie](#) de la Clinique d'accès rapide pour les patients. Le programme est disponible uniquement pour les patients dont le médecin est inscrit au programme. Parlez à votre médecin au sujet d'une référence dans le programme (*en anglais seulement*).

Santé Ontario a élaboré d'autres normes de qualité et des guides pour les patients sur les conditions liées à la lombalgie aiguë qui peuvent être utiles, notamment sur les sujets qui suivent :

- [Troubles anxieux](#)
- [Douleur chronique](#)
- [Dépression clinique](#)
- [Prescription d'opioïdes pour soulager la douleur aiguë](#)
- [Prescription d'opioïdes pour soulager la douleur chronique](#)

## Besoin de plus d'informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à [QualityStandards@OntarioHealth.ca](mailto:QualityStandards@OntarioHealth.ca) ou au 1-877-280-8538 (TTY : 1-800-855-0511).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?  
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, [info@OntarioHealth.ca](mailto:info@OntarioHealth.ca)

ISBN 978-1-4868-9168-9 (PDF)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2025