

Lombalgie

un guide de conversation pour
aider les personnes atteintes de
lombalgie aiguë à recevoir des
soins de haute qualité

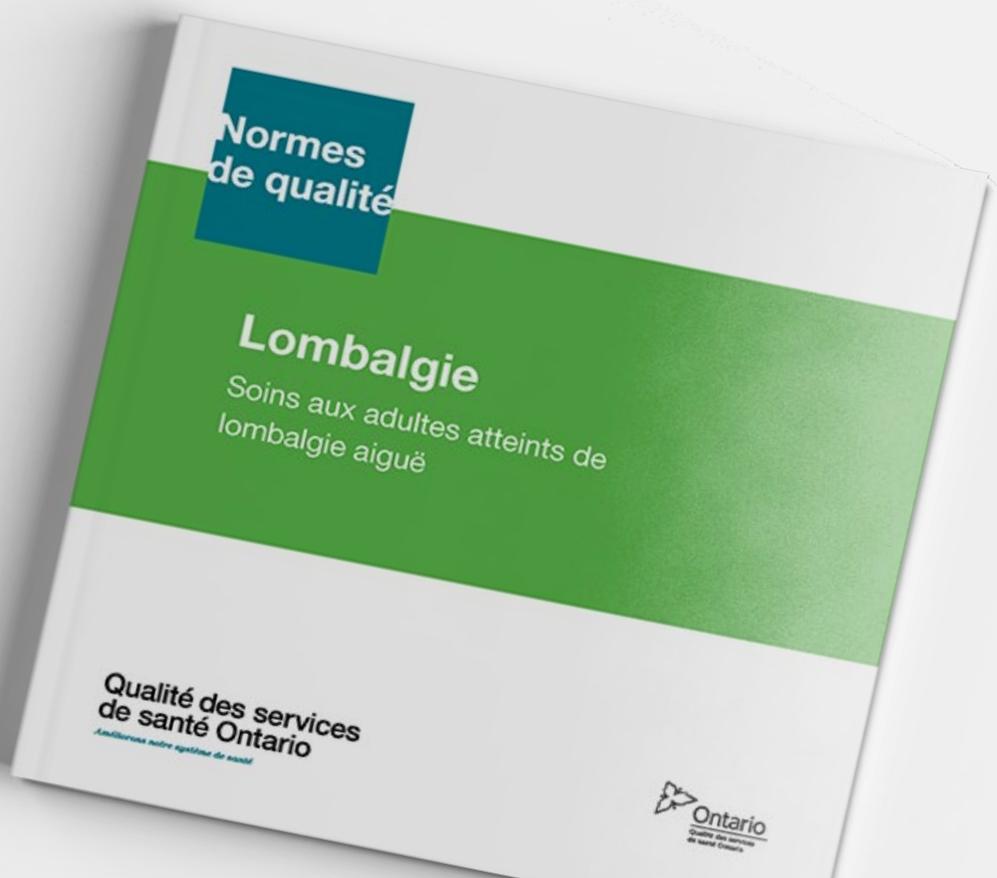


En tant que conseiller provincial sur la qualité des soins de santé, Qualité des services de santé Ontario s'engage à aider les fournisseurs et les organismes à améliorer les soins de santé pour tous les patients.

Pour aider à combler les lacunes et les variations inutiles dans les soins pour des affections spécifiques, nous produisons des normes de qualité pour le traitement de la lombalgie aiguë et autres. Une norme de qualité est un document de référence qui décrit **à quoi ressemblent des soins de qualité** pour une affection donnée et qui **est fondé sur les meilleures données probantes et les commentaires des cliniciens, des patients et des aidants.**

Nous avons utilisé l'information tirée de la norme de Qualité des services de santé Ontario pour la lombalgie aiguë afin de créer ce guide de conversation pour les patients. Il ne s'agit pas d'un guide complet sur la lombalgie, mais plutôt d'un outil – basé sur ce qui figure dans la norme – pour vous aider à discuter avec vos fournisseurs de soins de santé des sujets qui comptent pour vous et des choses qui peuvent améliorer vos soins.

Téléchargez la norme de Qualité des services de santé Ontario sur la lombalgie aiguë pour en savoir plus.



QUEL EST CE GUIDE?

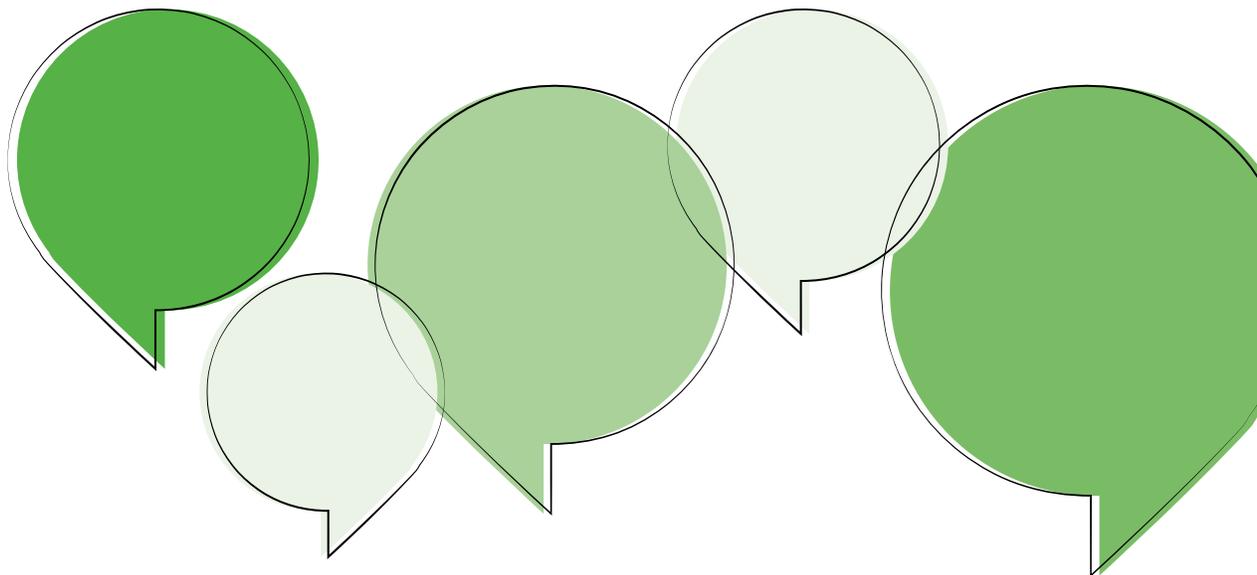
Ce guide de conversation a pour but de vous aider à jouer un rôle actif pour obtenir les meilleurs soins possible. Nous savons qu'en Ontario, ce ne sont pas tous les adultes qui sont atteints de lombalgie aiguë qui reçoivent le même niveau de soins – les données probantes montrent qu'il y a des sujets importants ne sont pas discutés lorsque les gens sont traités pour leur douleur.

Ce guide est conçu pour souligner ces lacunes dans les soins et vous aider à répondre à toutes les questions ou préoccupations que vous avez au sujet de votre lombalgie aiguë.



Ce que vous trouverez dans ce guide :

- Des points de départ pour les conversations importantes
- Des questions réfléchies que vous voudrez peut-être poser à vos fournisseurs de soins de santé lorsque vous travaillerez ensemble à l'élaboration d'un plan pour vos soins



QU'EST-CE QUE LA LOMBALGIE AIGUË?

La lombalgie aiguë est souvent décrite comme une tension, une douleur ou une raideur temporaire dans le bas du dos, d'une durée de 12 semaines ou moins.

La lombalgie aiguë est très fréquente – environ huit adultes sur dix en seront atteints au moins une fois dans leur vie. Les données probantes ont montré que la plupart des cas ne sont pas causés par une blessure ou une maladie sous-jacente grave et que la plupart des épisodes de lombalgie aiguë s'atténueront en quelques semaines.

Le maintien de vos activités et de vos exercices habituels, ainsi que l'éducation et le soutien des fournisseurs de soins de santé, peuvent tous vous aider à gérer la douleur. Ce guide est conçu pour vous aider tout au long du processus.



En savoir plus

Il y a beaucoup d'information sur le mal de dos, mais il peut être difficile de savoir ce qui est fiable et sécuritaire. Voici quelques liens faciles à comprendre et appuyés par les meilleures données probantes actuelles :

- [Les examens d'imagerie pour les douleurs au bas du dos : À quel moment devez-vous passer ces examens?](#)
- [Le repos au lit pour soigner une douleur du bas du dos : Quand devient-il excessif?](#)
- [La vidéo de Mike Evans « Low Back Pain »](#)

PARLEZ-EN

Vivre avec une lombalgie aiguë peut être frustrant. Trouver la bonne combinaison de traitements implique souvent une période d'essais-erreurs, et il se peut que vous vous sentiez frustré de ne pas être capable de faire disparaître votre douleur immédiatement.

Vous pourriez vous sentir stressé si vous ne pouvez pas poursuivre vos activités habituelles (comme le travail, l'entretien ménager, les exercices) et vous demander quand les choses reviendront à la normale. Parler de vos préoccupations et des détails de votre traitement avec votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à atténuer ce stress.

Utilisez les sujets ci-dessous pour orienter vos conversations avec votre médecin de famille, votre infirmière praticienne, votre physiothérapeute, votre chiropraticien ou d'autres fournisseurs de soins de santé afin d'élaborer ensemble un plan de traitement qui vous convient le mieux :

- Suivre la progression de votre douleur
- Rester actif
- Attentes à l'égard du traitement
- Médicaments

Il y a de nombreux sujets à aborder, et vous en aurez peut-être d'autres à ajouter. Vous ne pourrez sans doute pas tous les évoquer au cours d'une seule visite, ou par un seul fournisseur, mais vous pouvez vous ajuster et les consulter au fil du temps. Il n'y a pas de mal à poser beaucoup de questions et à obtenir des conseils de divers fournisseurs de soins de santé.



Écrivez-le

N'hésitez pas à prendre des notes (en version imprimée ou directement dans cette version électronique) et à utiliser ce guide comme bon vous semble pendant que vous passez en revue votre plan de traitement avec vos fournisseurs de soins de santé.





Parlez-en : **Suivre la progression de votre douleur**

La lombalgie aiguë peut être une expérience différente pour chaque personne – les causes et les traitements varient énormément. C'est souvent une combinaison de choses qui aide le plus, et il faut parfois beaucoup d'essais pour y arriver.

Pour aider vos fournisseurs de soins de santé à vous aider, essayez de partager autant de détails que possible sur votre vie et ce que vous ressentez. Il est essentiel d'établir une relation solide avec vos fournisseurs de soins de santé – ils peuvent vous orienter, vous aider à naviguer dans le système de santé et vous aider à améliorer votre état.

Partager des détails sur comment vous ressentez votre douleur peut aider vos fournisseurs de soins de santé à mieux vous traiter et à écarter toute maladie sérieuse.

Vous voudrez peut-être apporter des notes à vos visites et revoir ces questions si les choses changent.

.....
Comment décririez-vous la douleur? Est-ce que la douleur change en fonction de votre façon de bouger? Dans l'affirmative, comment?



.....
Que faisiez-vous lorsque vous avez remarqué la douleur pour la première fois?
Quelle action physique l'a déclenchée?





Parlez-en : Suivre la progression de votre douleur (suite)

Suite de la page précédente

Quelle était votre humeur quand la douleur a commencé? Était-ce une période particulièrement stressante ou émotionnelle pour vous?



La douleur est-elle lancinante ou irradiante? La sentez-vous à l'arrière de vos jambes? Ressentez-vous des picotements (fourmillements), engourdissement ou de la faiblesse dans les jambes?*



**Les fournisseurs de soins de santé disent qu'il s'agit d'un sujet prioritaire dont il faut discuter.*

Êtes-vous capable de marcher et de faire vos activités habituelles?* Dans l'affirmative, à quel point est-ce difficile?



**Les fournisseurs de soins de santé disent qu'il s'agit d'un sujet prioritaire dont il faut discuter.*



Parlez-en : **Attentes à l'égard du traitement**

Il est important de savoir que pour la lombalgie aiguë, les radiographies, les IRM et les TDM ne sont pas utiles; de tels tests n'expliqueront pas vos symptômes et n'aideront pas à poser un diagnostic. Même si vous ressentez beaucoup de douleur et que vous voulez 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 aussi montrer des changements liés à l'âge qui ne sont peut-être pas liés à votre douleur.

Tout cela peut détourner l'attention de moyens plus simples pour soulager la douleur, comme la poursuite de vos activités quotidiennes.

Lors de vos premières visites, vous voudrez peut-être poser cette question :

.....
Sur quels traitements devrions-nous nous concentrer?





Parlez-en : **Rester actif**

Vous évitez peut-être l'activité physique parce que vous craignez que votre lombalgie s'aggrave ou revienne. Mais les données montrent qu'il est très important pour les personnes atteintes de lombalgie aiguë de continuer à bouger autant qu'elles le peuvent, ce qui comprend poursuivre vos activités habituelles, retourner au travail et faire de l'exercice.

Le fait de rester allongé au lit, de trop vous reposer et d'éviter de faire de l'exercice peut en fait aggraver votre douleur et votre raideur. Rester actif peut améliorer votre santé et votre bien-être en général et réduire les chances que votre lombalgie réapparaisse.



J'ai repris confiance quand on m'a dit que je pouvais commencer à faire de l'exercice. J'ai eu l'impression d'être inclus comme si je ne faisais pas uniquement partie du problème... Je fais maintenant partie de la solution.

PERSONNE ATTEINTE DE LOMBALGIE AIGUË

Voici quelques questions clés que vous voudrez peut-être poser à vos fournisseurs de soins de santé :

Si je poursuis mes activités habituelles, puis-je causer plus de dommages (au dos, aux os ou aux muscles)?*



**Les fournisseurs de soins de santé disent qu'il s'agit d'un sujet prioritaire dont il faut discuter.*

Quels sont quelques exemples d'activités que je peux faire en toute sécurité?





Parlez-en : Rester actif (suite)

Suite de la page précédente

Quel niveau d'exercice devrais-je viser?



Quels types de modifications puis-je apporter à la maison et/ou au travail pour soulager ma lombalgie?



Le saviez-vous?

Si vos symptômes ne s'améliorent pas avec l'activité physique, demandez à vos fournisseurs de soins de santé s'il y a autre chose que vous pouvez essayer.* Tout le monde est différent et obtiendra des résultats différents, mais la combinaison de quelques-uns des traitements suivants peut vous aider :

- Appliquer de la chaleur au bas du dos
- Combiner des traitements comme la physiothérapie, les soins chiropratiques ou la massothérapie
- Faire de l'aérobic, de la musculation ou du yoga, ou toute autre activité appropriée

**Si le coût est une préoccupation, demandez à vos fournisseurs de soins de santé s'ils ont des options à faible coût ou sans frais.*



Parlez-en : **Médicaments**

Si vous poursuivez vos activités habituelles et que vous avez essayé de faire de l'exercice et d'autres traitements sans médicament, mais que vous ressentez toujours de la douleur, votre fournisseur de soins de santé pourrait vous suggérer de prendre des médicaments.

Le but ici est d'ajouter des médicaments pendant une courte période aux choses que vous faites déjà, et non de remplacer d'autres traitements par seulement des médicaments.

Voici quelques questions que vous voudrez peut-être poser à vos fournisseurs de soins de santé :

.....
Devrais-je à un moment donné envisager de prendre des médicaments?



.....
Devrait-il s'agir d'un médicament en vente libre ou d'une ordonnance?



.....
S'il s'agit d'une ordonnance, quelle sera son efficacité? Quels sont les avantages et les effets secondaires possibles?





Parlez-en : **Médicaments (suite)**

Suite de la page précédente

Combien coûtera le médicament? Sera-t-il couvert par le Régime d'assurance-santé de l'Ontario ou par mon régime d'assurance-médicaments?



Combien de temps vais-je prendre ce médicament? Que se passera-t-il quand ce temps sera écoulé?



Le saviez-vous?

Le mal de dos est la raison la plus courante pour laquelle les opioïdes sont prescrits en médecine familiale et à l'urgence, même si les données probantes montrent que ce n'est pas un traitement efficace.

Les opioïdes n'aident pas à soulager la lombalgie aiguë, et leur prise comporte de graves risques, notamment la dépendance et la surdose.

Pour de plus amples renseignements, veuillez lire notre guide de référence à l'intention des patients sur la [Prescription d'opioïdes pour soulager la douleur aiguë](#).

LES PROCHAINES ÉTAPES

Rappelez-vous, tout le monde est différent.

Le plan de soins que vous élaborerez avec vos fournisseurs de soins de santé et le soutien dont vous avez besoin seront ajustés à vos propres besoins.

Ce guide de conversation n'est qu'un point de départ.

Vous voudrez peut-être aborder d'autres sujets avec vos fournisseurs de soins de santé. Il est important de leur parler si vous avez de nouvelles questions ou préoccupations.

Besoin de renseignements supplémentaires?

Si vous avez des questions ou des commentaires à propos de ce guide, veuillez nous contacter à qualitystandards@hqontario.ca, ou au 1-866-623-6868.

Pour en savoir plus sur la lombalgie aiguë, lisez la norme de qualité à : hqontario.ca/normesdequalite



À TITRE DE RÉFÉRENCE : LA NORME DE QUALITÉ EN BREF

La norme de qualité pour la lombalgie aiguë est un document destiné aux fournisseurs de soins de santé qui décrit à quoi ressemblent des soins de qualité pour cette affection. Elle est fondée sur les meilleures données probantes et les commentaires des cliniciens en soins de santé, des patients et de leurs aidants.

Vous trouverez ci-dessous un résumé de la norme de qualité. Pour en savoir plus, téléchargez la version complète [en ligne](#).

Évaluation clinique

Les personnes atteintes de lombalgie aiguë qui cherchent à obtenir des soins primaires obtiennent une évaluation complète et rapide.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous cherchez à obtenir des soins primaires pour votre lombalgie aiguë, votre fournisseur de soins de santé devrait procéder à une évaluation complète de votre état de santé et effectuer un dépistage pour des signes d'une affection plus grave. Une fois qu'il comprend vos besoins, vos préférences, votre pronostic et les objectifs de vos soins, votre fournisseur de soins de santé sera en mesure de vous suggérer le meilleur plan de traitement.

Imagerie diagnostique

Les personnes atteintes de lombalgie aiguë ne passent 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

À moins que votre fournisseur de soins de santé ne remarque des signes d'une maladie grave, l'imagerie diagnostique, y compris l'IRM, la radiographie, la scintigraphie osseuse ou la TDM, ne devrait pas être effectuée. Ces tests n'expliqueront pas vos symptômes et n'aideront pas à poser un diagnostic. Les décisions concernant votre traitement devraient être fondées sur l'évaluation et sur la façon dont votre douleur affecte votre vie.

Éducation et autogestion des patients

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

Ce que cela signifie pour vous

Votre fournisseur de soins de santé primaires devrait vous offrir de l'information pour vous aider à comprendre la lombalgie aiguë et la façon de la gérer afin que vous puissiez prendre des décisions éclairées concernant vos soins. Les techniques d'autogestion comprennent le suivi de votre douleur, en augmentant progressivement vos activités, en utilisant des techniques de relaxation et en gardant une attitude positive.

Maintien de l'activité habituelle

Les personnes atteintes de lombalgie aiguë sont encouragées à rester physiquement actives en continuant à effectuer les activités de la vie quotidienne, avec des modifications au besoin.

Ce que cela signifie pour vous

Continuez vos activités et/ou exercices habituels, bougez autant que vous le pouvez et essayez d'en faire un peu plus chaque jour jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Renseignements et soutien psychosociaux

Les personnes atteintes de lombalgie aiguë qui font face à des obstacles psychosociaux au rétablissement (drapeaux jaunes) relevés au cours de leur évaluation complète se voient offrir plus de renseignements et de soutien pour gérer les obstacles.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous êtes en détresse, si vous avez de la difficulté à vous adapter ou si vous sentez que votre lombalgie aiguë devient chronique (plus de 12 semaines), parlez-en à votre fournisseur de soins de santé afin qu'il puisse vous offrir le bon soutien et d'autres traitements non pharmacologiques.

Traitements pharmacologiques

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

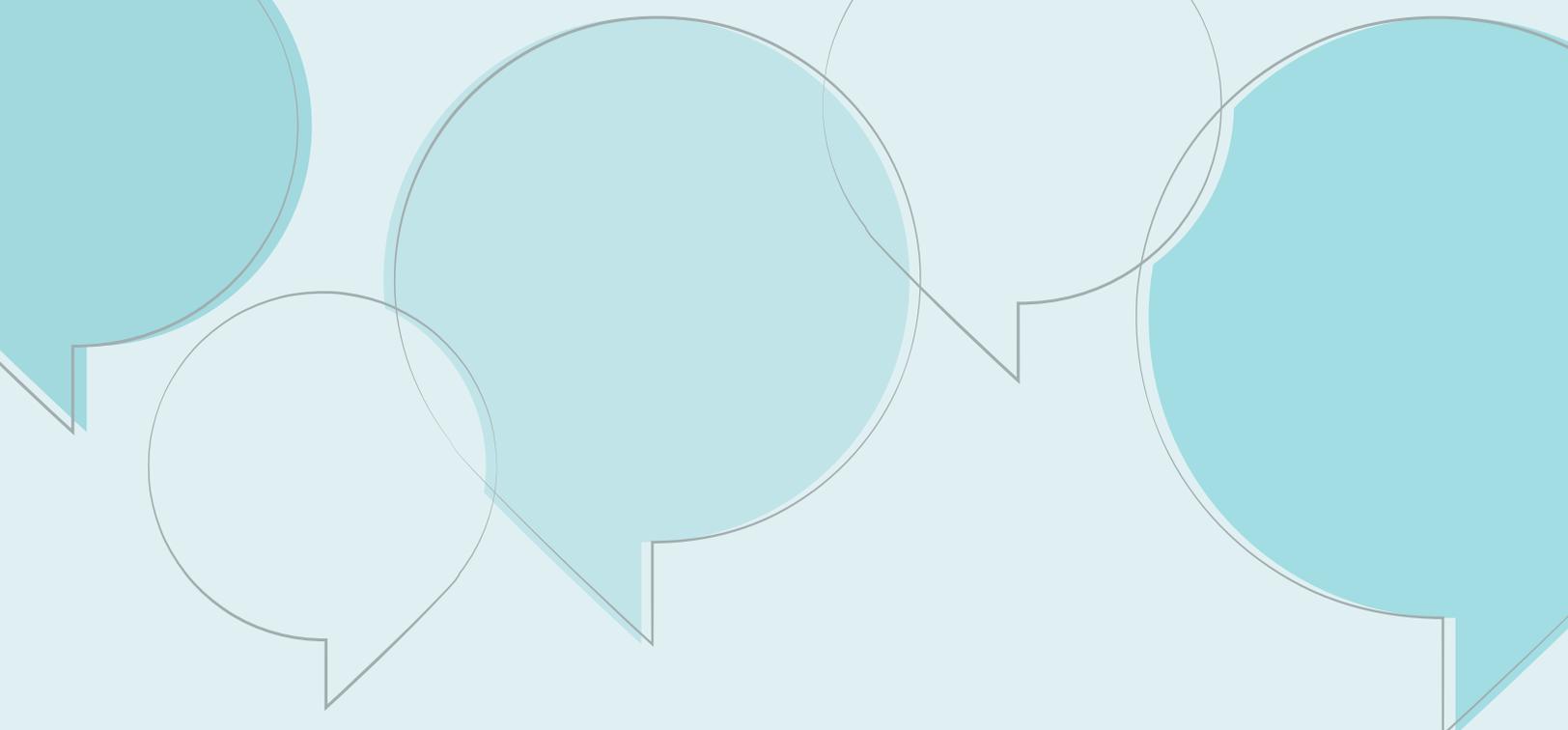
Si votre douleur ne s'améliore pas avec une activité régulière et d'autres traitements sans médicament, votre fournisseur de soins de santé devrait vous offrir des options de médicaments pour soulager la douleur. Si vous décidez d'utiliser des analgésiques, il est important de les utiliser en avec d'autres stratégies de soulagement de la douleur. L'un ne remplace pas l'autre.

Autres traitements non pharmacologiques

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 fournisseur de soins de santé devrait vous offrir de l'information sur les traitements sans médicaments qui pourraient vous convenir pendant que vous poursuivez vos activités habituelles. L'intégration de ces traitements peut aider à réduire la douleur et l'inconfort et peut améliorer votre santé et votre bien-être en général.



Pour plus d'informations, veuillez
consulter le site : hqontario.ca