

SOMMAIRE DE LA NORME DE QUALITÉ SUR La lombalgie

Ce document est une ressource pour les fournisseurs de soins de santé et les patients qui résume la **norme de qualité sur la lombalgie** - voir Ressources (page 2) pour le lien vers le document complet.



Adultes ayant des épisodes aigus et récurrents de douleurs lombaires aiguës, +/- symptômes associés aux jambes, d'une durée de moins de 12 semaines

Énoncé de qualité (EQ)* 1 : Évaluation Clinique

Au moyen des antécédents du patient, d'un examen physique et d'une évaluation fonctionnelle, déterminez :

- La gravité de la douleur
- L'obstacles psychosociaux au rétablissement
- La mobilité fonctionnelle
- La qualité de vie liée à la santé

Utilisez un outil d'évaluation standardisé, tel que :

- [Bref formulaire d'inventaire de la douleur](http://www.npcrc.org/files/news/briefpain_short.pdf)
http://www.npcrc.org/files/news/briefpain_short.pdf
- [Outil d'examen clinique du dos](https://cep.health/clinical-products/low-back-pain/)
https://cep.health/clinical-products/low-back-pain/

- [Examen de 3 minutes du bas de dos pour les soins primaires](https://uhn.echoontario.ca/wp-content/uploads/2017/07/3-minute-Primary-Care-Low-Back-Exam_UofTIHW.pdf)
https://uhn.echoontario.ca/wp-content/uploads/2017/07/3-minute-Primary-Care-Low-Back-Exam_UofTIHW.pdf

*Ils sont présentés en intégralité sur la page 2

Remarque : Une imagerie diagnostique n'est PAS requise à moins que des drapeaux rouges soient détectés (voir EQ 2)

Examinez la présence de drapeaux rouges et jaunes (voir les encadrés ci-dessous)

EQ 2 : Imagerie diagnostique

Une imagerie diagnostique (rayons X, tomographie par ordinateur, IRM ou scintigraphie osseuse) de la colonne vertébrale n'est **pas** requise à moins que le patient présente **des drapeaux rouges** qui suggèrent une maladie pathologique grave.

Gestion initiale

EQ 3 : Éducation et autogestion des patients

Mettez l'accent sur les renseignements suivants :

- La douleur lombaire aiguë est fréquente et s'améliore habituellement en peu de temps (normalement en quelques semaines), mais elle réapparaît souvent.
- La douleur lombaire aiguë, récurrente ou non, n'indique généralement pas un risque de maladie pathologique sous-jacente grave (rassurer les patients dans le cadre de la stratégie d'éducation et examiner la présence de **drapeaux rouges et jaunes**).
- Il est important de rester actif et de reprendre ses activités normales dès que possible.

EQ 4 : Maintien de l'activité habituelle

Encouragez vos patients atteints de lombalgie aiguë à continuer à leurs activités normales de la vie quotidienne. Expliquez l'importance de ne pas se reposer au lit.

EQ 5 : Renseignements et soutien psychosociaux

- Déterminer les **drapeaux jaunes** et fournir du soutien psychologique et des ressources (voir la liste des **ressources**)
- Offrir de l'information et du soutien pour gérer tout obstacle psychosocial au rétablissement

Options de traitement

EQ 6 : Traitements pharmacologiques

Si les symptômes de lombalgie aiguë ne s'améliorent pas avec l'activité physique, l'éducation, la réassurance et le soutien à l'autogestion, offrez l'information sur la façon dont les analgésiques non opioïdes peuvent être combinés à des traitements non pharmacologiques pour améliorer la fonction et la mobilité.

EQ 7 : Autres traitements non pharmacologiques

Envisagez le recours à des traitements non pharmacologiques additionnels tels que la chaleur, la thérapie manuelle ou autres si les symptômes ne s'améliorent pas avec l'activité physique, l'éducation, la réassurance et le soutien à l'autogestion.

Drapeaux rouges^{a, i}

Troubles neurologiques :

perte motrice/sensorielle diffuse ou importante; déficits neurologiques progressifs; syndrome de la queue de cheval

Inflammation :

lombalgie chronique de plus de 3 mois; âge d'apparition inférieur à 45 ans; raideur matinale pendant plus de 30 minutes; amélioration avec l'exercice; douleurs nocturnes disproportionnées

Fracture :

traumatisme, risque d'ostéoporose/fracture de fragilisation

Tumeur :

antécédents de cancer; perte de poids inexplicable; douleurs nocturnes importantes et inattendues; fatigue intense

Infection :

fièvre, antécédents d'utilisation de drogues injectables, immunosuppression

^aUn signe ou un symptôme d'une maladie pathologique sous-jacente grave qui peut nécessiter des tests ou des investigations

Drapeaux jaunes^{b, i}

« Pensez-vous que votre douleur va s'améliorer ou s'aggraver? »

« Pensez-vous que l'activité, le mouvement ou l'exercice vous seraient bénéfiques? »

« Comment faites-vous face à votre mal de dos d'un point de vue émotionnel? »

« Quels traitements ou activités vous aideront à récupérer? »

^bUn facteur de risque psychosocial pour le développement de lombalgie chronique

LA LOMBALGIE ÉNONCÉS DE QUALITÉ

Énoncés de qualité 1 : Évaluation Clinique

Les personnes atteintes de lombalgie aiguë qui ont besoin de soins primaires reçoivent rapidement une évaluation complète.

Énoncés de qualité 2 : Imagerie diagnostique

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.

Énoncés de qualité 3 : Éducation et autogestion des patients

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

Énoncés de qualité 4 : Maintien de l'activité habituelle

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.

Énoncés de qualité 5 : Renseignements et soutien psychosociaux

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.

Énoncés de qualité 6 : 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.

Énoncés de qualité 7 : 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.

Remarque : Cette ressource peut être utilisée pour appuyer les fournisseurs de soins de santé dans la prestation des soins. Elle n'outrepassé pas la responsabilité des professionnels de soins de santé de prendre des décisions avec des patients, après avoir tenu compte des circonstances uniques de chaque patient. Le regroupement/l'orientation des énoncés n'est peut-être pas applicable pour chaque patient, et il faut faire preuve de jugement clinique.

¹Centre for Effective Practice. Clinically Organized Relevant Exam (CORE) back tool. [Internet]. Toronto (ON): The CEP; 2016.

Ressources

- [Norme de qualité sur la lombalgie](https://www.hqontario.ca/Portals/0/documents/evidence/quality-standards/qs-low-back-pain-quality-standard-fr.pdf)
<https://www.hqontario.ca/Portals/0/documents/evidence/quality-standards/qs-low-back-pain-quality-standard-fr.pdf>
- [Guide du patient sur la lombalgie](https://www.hqontario.ca/Portals/0/documents/evidence/quality-standards/qs-low-back-pain-patient-guide-fr.pdf)
<https://www.hqontario.ca/Portals/0/documents/evidence/quality-standards/qs-low-back-pain-patient-guide-fr.pdf>
- [Diagnostic Imaging Appropriateness \(DI-App\)](http://pathways.coralimaging.ca/about.php)
<http://pathways.coralimaging.ca/about.php>
- [Spine Online Course](https://courses.mskcourses.net/moodle/course/index.php?categoryid=12)
<https://courses.mskcourses.net/moodle/course/index.php?categoryid=12>
- [Dr. Mike Evans' Low Back Pain patient self-management video](https://www.youtube.com/watch?v=BOjTegn9RuY)
<https://www.youtube.com/watch?v=BOjTegn9RuY>
- [Low Back Rapid Access Clinic Virtual Care Resource \(providers\)](https://www.isaec.org/for-providers.html)
<https://www.isaec.org/for-providers.html>
- [Low Back Rapid Access Clinic Virtual Care Resource \(patients\)](https://www.isaec.org/for-patients.html)
<https://www.isaec.org/for-patients.html>

Vous trouverez des ressources et des outils additionnels sur [Quorum : Outils pour la mise en oeuvre](https://quorum.hqontario.ca/fr/Home/Posts/Chronic-Pain-Osteoarthritis-and-Low-Back-Pain-Quality-Standards-Tools-for-Implementation)

<https://quorum.hqontario.ca/fr/Home/Posts/Chronic-Pain-Osteoarthritis-and-Low-Back-Pain-Quality-Standards-Tools-for-Implementation>