



MAL DE DOS : Vérités à retenir !

1. Les douleurs du dos sont **NORMALES**. 20% des gens en ont chaque année, 80% des personnes auront mal au dos au moins 1 fois dans leur vie. En fait il est presque anormal de ne pas en avoir.
2. Les douleurs du dos peuvent durer jusqu'à 6 semaines (peut être bien plus que ce que vous imaginiez !). Donc il n'y a **PAS DE RAISON DE S'INQUIETER** si cela dure un peu.
3. Nous connaissons tous quelqu'un qui a des douleurs du dos persistantes, causant de nombreux problèmes. Seulement 10 à 25% des gens qui ont une douleur du dos, sont atteints plus de 6 semaines. Vous avez de bonnes chances pour que cela ne soit pas le cas !
4. La douleur du dos n'est pas différente de n'importe quelle autre douleur de notre corps, comme les épaules, les genoux, les chevilles...bien que les gens soient plus inquiets à propos d'elle.
5. **La douleur est NORMALE** : c'est un **mécanisme de protection** qui a évolué pour nous aider ! Vous ne pourriez pas vivre sans cette protection !
6. La douleur n'est pas un bon indicateur pour révéler l'état physique de notre dos où de n'importe quelle autre partie du corps ! **Nous pouvons avoir des douleurs importantes sans réel dégât physique important** (exemple : une coupure avec une feuille de papier!)
7. Il est le plus **souvent impossible de savoir la cause réelle** de votre douleur du dos !! 99% des douleurs ne sont pas graves et dites non spécifiques. Et dans les 1% des cas où votre médecin trouve une réelle cause, celle-ci est grave (Tumeur, infection, fracture...) ou bien identifié (colique néphrétique, pyélonéphrite...).



8. Les **imageries seules sont incapables de montrer où se trouvent la douleur**. 9 fois sur 10 il est impossible de préciser quel tissu ou pathologie est responsable de la douleur. Mais nous n'avons pas toujours besoin d'une réponse définitive et de connaître la cause exacte pour vous aider !

9. Beaucoup d'observations faites lors d'examens (radiographies, scanner, IRM) de sujets lombalgiques se retrouvent aussi communément chez des sujets sains.

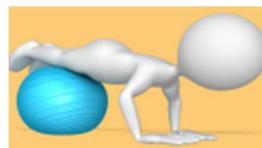
10. Ce n'est pas parce que votre dos est « tordu » ou que vous avez une jambe plus courte que l'autre, que c'est l'origine de vos douleurs.



11. De nombreux facteurs (dont beaucoup que vous n'avez peut être pas envisagés) peuvent affecter vos douleurs du dos : stress, sommeil, idées négatives, croyances erronées, peurs...

12. Il n'y a pas un traitement et/ou un exercice magique pour les douleurs, fonctionnant pour tout le monde. Mais il y a une évidence très forte pour que **les exercices améliorent les symptômes des lombalgiques**.

13. Il faut **bouger**, faire une activité, s'entraîner... et on ne devrait rien s'interdire sur le long terme. **Faites-vous plaisir !**



14. Se limiter dans ses activités et la peur d'avoir mal en faisant des exercices sont associés au risque de prolonger les symptômes douloureux.

15. Il n'y a pas d'exercice supérieur à un autre : Renforcement musculaire / Exercices de stabilisation / Exercices incluant tout le corps/ Pilates.....

Les résultats les plus prometteurs des prises en charge du dos sont sans doute ceux qui alignent la pratique sur les données probantes (exercices variés, incluant renforcement, coordination, exercices « corps entier »... et accessibles au patient), réduisent l'accent mis sur les anomalies supposées de la colonne vertébrale, assurent la promotion de l'activité et de la fonction, et l'éducation à la douleur et aux neurosciences.



PARLEZ EN A VOTRE KINESITHERAPEUTE !