

# Fi che d' i n f o r m a t i o n

---

## Étirement ou entorse lombaire

Aussi appelé : lombalgie, lumbago,  
tour de reins

---

### Qu'est-ce que c'est?

Les étirements et les entorses des muscles de la région lombaire (bas du dos) sont une cause commune de lombalgie. Le dos est enclin à ce genre d'entorse parce qu'il soutient le poids du corps et qu'il est sollicité lorsque la personne bouge, se tourne ou se penche. L'étirement de muscles de la région lombaire se produit lorsque les fibres musculaires sont étirées ou tordues de façon anormale. Une entorse lombaire se produit lorsque les ligaments, ou les bandes solides de tissu qui retiennent les os ensemble, sont déchirées de leurs attaches. En cas d'étirement ou d'entorse de la colonne lombaire, les tissus mous s'enflamment. Cette inflammation cause de la douleur et peut entraîner des spasmes musculaires.

### Le diagnostic? Signes et symptômes

- Douleur au bas du dos qui peut irradier jusque dans les fesses, mais n'affecte pas les jambes
- Raideur dans le bas du dos qui limite l'amplitude des mouvements
- Incapacité de conserver une posture normale en raison de la raideur ou de la douleur
- Spasmes musculaires à l'activité ou au repos
- Douleur persistant pendant plus de 10 à 14 jours

### Tests :

Il n'est d'ordinaire pas nécessaire de procéder à des tests de diagnostic à moins que la douleur persiste pendant plus de six semaines et qu'il n'y ait pas eu d'amélioration. Il est alors important d'éliminer toute cause non liée, par exemple une blessure non décelée à un disque. Si les symptômes persistent, le médecin peut prescrire les tests suivants : radiographies, tomodensitométrie ou imagerie par résonance magnétique.

### Le traitement

De nombreuses personnes croient que le repos est la meilleure manière de guérir. Dans le cas d'un mal de dos, il faut comprendre que la douleur n'est pas synonyme de dommage. Un repos prolongé au lit peut mener à une perte de la force des muscles et peut en accroître la raideur, ce qui ajoutera à la douleur et à l'inconfort. Le plus important, c'est de bouger. L'activité et les étirements aideront habituellement à soulager la douleur. Un étirement ou une entorse est couramment traité avec des anti-inflammatoires combinés à un programme de physiothérapie ou de chiropractie doublé d'un programme d'exercices à la maison. La marche est particulièrement bénéfique.

### Médicaments les plus courants

Anti-inflammatoires  
Analgésiques

### Le pronostic?

Le pronostic d'une guérison complète en l'espace d'un mois est excellent dans les cas d'étirement ou d'entorse lombaire.

### Date prévue de reprise du travail

Classification des postes	Minimum / Maximum - Reprise du travail
Travail sédentaire .....	0 à 1 semaine
Travail léger .....	0 à 2 semaines
Travail moyen .....	0 à 4 semaines
Travail lourd .....	0 à 4 semaines
Travail très lourd .....	0 à 4 semaines

## Restrictions / Adaptations au niveau du travail

Il est important de demeurer actif et de continuer autant que possible à travailler normalement. Essayez de demeurer au travail ou d'y revenir le plus tôt possible même si vous avez encore mal. Plus longtemps vous ne serez pas au travail, plus vous courez un risque d'invalidité à long terme.

Selon les exigences associées à votre emploi, on pourrait vous conseiller d'éviter temporairement de soulever des charges lourdes et de demeurer trop longtemps en station debout.

## Demeurez actif!

En demeurant actif, vous empêchez toutes les petites parties mobiles de votre dos de se figer. Cela peut faire un peu mal au début, mais cela ne peut nuire – la douleur n'est pas synonyme de dommage. Surmonter un léger inconfort est un faible prix à payer pour revenir à la normale bien plus vite!

Poursuivez vos activités normales autant que possible. Les activités et la bonne forme physique vous aideront à guérir plus vite et à prévenir d'autres maux de dos à l'avenir.

## Conseils pour la prévention des maux de dos

- Faire des exercices d'étirement des muscles afin de favoriser une plus grande stabilité de la colonne, par exemple la natation, la bicyclette stationnaire et la marche.
- Surveiller sa posture en position assise ou debout.
- Maintenir un poids santé.
- Éviter la cigarette et les situations stressantes.
- Changer de position souvent en travaillant.
- **La reprise des activités normales peut être une partie importante de la guérison à la suite d'une lombalgie aiguë. Reprenez votre vie en main! Vous avez le pouvoir de vraiment vous aider!**