

blocage lombaire

les étapes à suivre



Institut de
kinésiologie
du Québec

514-754-3475
www.yvanc.com



Bouger

pour vaincre la douleur



l'équipe

interdisciplinaire en réadaptation au travail

outil ikq 001
ver. juin-2005

Disponible en format pdf au www.yvanc.com

Quoi faire en cas d'épisode aiguë de blocage lombaire ?

Un épisode de blocage lombaire (rester "barré") est une expérience douloureuse, mais la plupart du temps sans gravité. Il n'y a pas de danger de paralysie.

Le blocage est le résultat d'un spasme musculaire, c'est-à-dire la contraction constante des muscles du dos en réaction à la fatigue, à un faux mouvement ou à une douleur.

Le point le plus important est votre façon de réagir lorsque débute l'épisode.

Ce protocole vous donne les conseils les plus judicieux et les plus récents pour gérer votre blocage, et récupérer rapidement.

Ce guide est basé sur les plus récentes recherches scientifiques sur les maux de dos.

étape 1

Ne pas paniquer et relaxer.

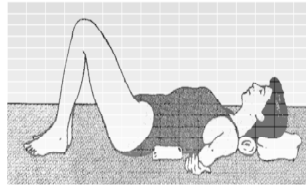
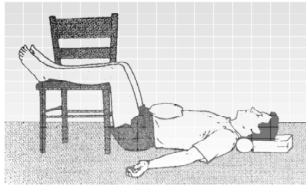
Essayez de vous asseoir ou de prendre une position confortable pour vous.

Si vous paniquez lors du déclenchement de l'épisode, l'augmentation de la tension musculaire, qui est une des manifestations de votre peur ou de votre anxiété face à la situation, augmentera la réaction de spasme musculaire.

Sachant que le spasme musculaire est le facteur qui produit le plus de douleur, vous comprenez donc la nécessité d'être en contrôle et de relaxer.

L'idée est d'aider les muscles à relaxer le plus rapidement possible.

Si vous ne pouvez vous asseoir, une des position les plus efficace est couché sur le sol les pieds sur un banc ou sur le bord de votre le lit. Cette position enlève de la tension sur votre dos.



étape 2

Appliquer de la glace pour contrer la douleur à court terme.

Appliquez la glace pendant un maximum de 20 minutes pour un effet immédiat sur la douleur.

Déposer la glace sur une serviette humide, ne pas placer la glace directement sur votre peau

Vous devez atteindre la phase 3:

Phase 1 : "c'est froid"

Phase 2 : "ça brûle, ça picotte"

Phase 3 : "c'est engourdit, je ne sens plus la douleur"

Répétez 1 fois par heure.

La glace est un excellent antispasmodique et réduit la douleur.

Ne pas utiliser la chaleur car celle-ci produit les effets contraires.



étape 3

Contrer la douleur à long terme.

Utilisez une médication pour un effet prolongé sur la douleur.

L'Acétaminophène (Tylenol, extra-fort) est un des médicaments le plus simples contre la douleur et qui présente le moins de risques.

Ceci peut vous surprendre, mais c'est souvent le plus efficace.

Prenez 2 comprimés aux 4 à 6 heures (pendant quelques jours).

Il serait sage d'avoir un accès rapide et facile à ce type de médication en tout temps.

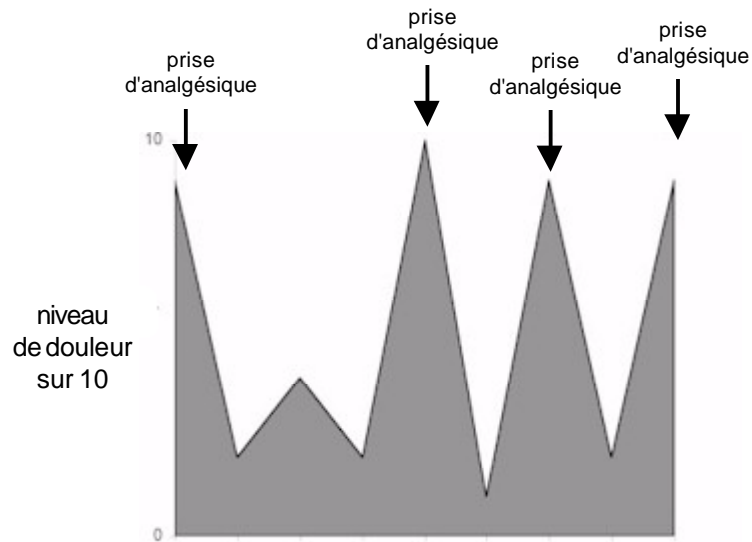
Ne prenez pas d'Aspirine ou d'Ibuprofène (Advil, Motrin) si vous avez des problèmes de digestion ou un ulcère à l'estomac, si vous prenez un anti-coagulant, si vous souffrez d'asthme ou d'allergies à l'aspirine.

Plusieurs personnes ne veulent pas utiliser des médicaments de peur que ceux-ci ne deviennent une "béquille". Ce n'est pas le cas avec ce type de produits :

voyez la médication comme un outil temporaire.

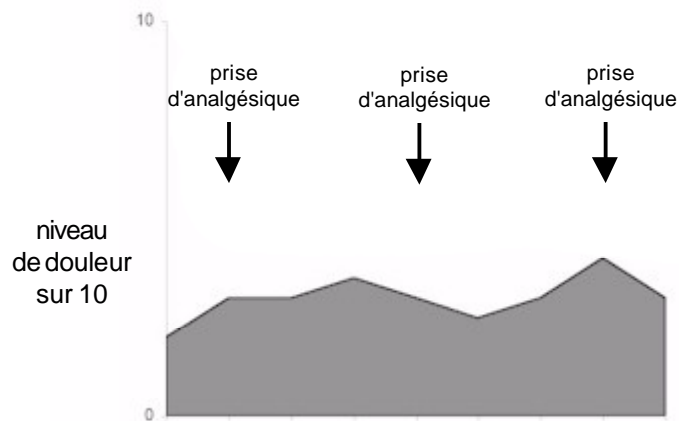
Prenez vos médicaments régulièrement et n'attendez pas que votre douleur soit intolérable. Il faut éviter les "peaks" de douleur.

À ne pas faire.



"peaks" de douleur lorsqu'on attend que la douleur soit très forte avant de prendre les analgésiques.

La bonne façon de gérer la douleur



prise des analgésiques selon un horaire régulier.

étape 4

Bougez selon votre tolérance

Des exercices d'étirement peuvent atténuer les spasmes et la douleur (voir suggestion d'exercices à la page suivante) .

Il est important d'amener le muscle jusqu'au point de tension musculaire, et ce, sans que la douleur augmente. Tenir la position pendant 20 à 30 secondes, sans mouvement brusque.

De plus, des sessions de marches, d'une durée limitée au départ mais augmentant selon votre tolérance vous seront bénéfiques.

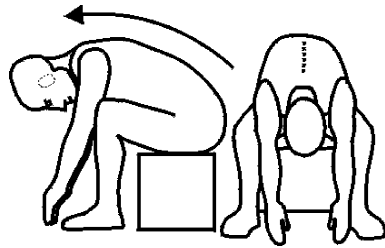
Il est très important de continuer vos activités habituelles, selon votre tolérance.

Il faut a tout prix éviter l'immobilité !

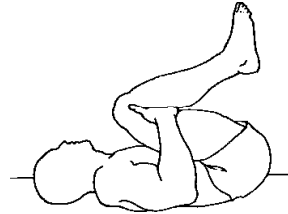
En reprenant vos activités le plus tôt possible, vous vous sentirez mieux plus rapidement.

exercices

Exercice 1



Exercice 2



Exercice 3
(avec ballon)

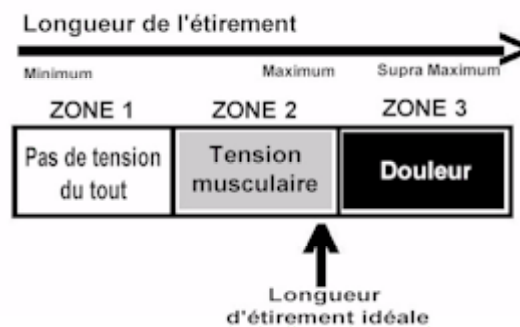


avant - arrière



de côté

1 fois chaque exercice,
tenir la position pendant 20 à 30 secondes.



En visualisant le groupement musculaire cible et en inspirant, amenez le muscle jusqu'au point de tension (zone 2), et non jusqu'à la douleur (zone 3).

Expiration très lente et visualisation du groupement musculaire qui s'étire et qui devient plus long. La tension disparaît ou diminue.

Étirez un peu plus (doucement) en visualisant le groupement musculaire cible et en inspirant, amenez de nouveau le muscle jusqu'au point de tension, et non jusqu'à la douleur.

En terminant,

Si vous éprouvez une douleur intense qui persiste ou empire au lieu de s'améliorer ou si vous ne vous sentez pas bien et que votre état général est affecté en raison de votre mal de dos, vous devriez consulter votre médecin.

Par contre, dans la plupart du temps, un blocage lombaire ou une épisode de mal de dos aiguë se résout rapidement.

Rappelez-vous que plus vous allez venir à bout de ces crises, plus votre confiance augmentera, moins vous aurez peur d'elles, et plus vous serez en mesure de les contrôler efficacement et rapidement !

Bon courage !

Prévicap (2000). Le guide du dos. Centre de recherche en réadaptation au travail, Hôpital Charles-Lemoyne. Traduction du "Back Book" en accord avec le "Stationary Office Ltd" du Royal College of General Practitioners.

Bigos, S., Bowyer, O., Braen, G. et al. (1994). Acute low back pain in adults. Clinical practice guideline no. 14. AHCPR publication ed. Rockville, MD: Agency for Health Care Policy and research, Public Health Services, US Department of Health and Human Services.

blocage lombaire

les étapes à suivre

Étape 1 : ne pas paniquer et relaxer



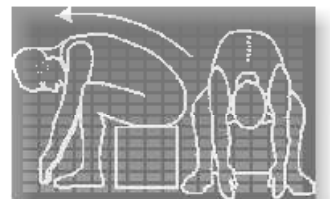
Étape 2 : appliquer de la glace



Étape 3 : prendre un analgésique



Étape 4 : bougez selon votre tolérance



Le présent ouvrage fait partie du domaine public et peut être cité ou reproduit sans autorisation spéciale (disponible au www.yvanc.com). L'institut de kinésiologie du québec souhaite être identifié comme source du document.

outil ikq 001
ver. juin-2005
Disponible en format pdf au www.yvanc.com

Yvan Campbell
kinésiologue

institut de kinésiologie du québec
www.yvanc.com
514-754-3475

Courriel: yvanc@yvanc.com



Bouger

pour vaincre la douleur

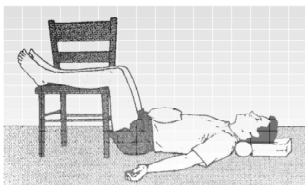
La solution définitive au mal de dos chronique
www.yvanc.com



étape 1

Ne pas paniquer et relaxer

Essayez de vous asseoir ou de prendre une position confortable pour vous.



étape 2

Appliquer de la glace

Appliquez la glace pendant un maximum de 20 minutes pour un effet immédiat sur la douleur.

Phase 1 : "c'est froid"

Phase 2 : "ça brûle, ça picote"

Phase 3 : "c'est engourdi, je ne sens plus la douleur"

Répétez 1 fois par heure.

étape 3

Contrer la douleur à long terme

Utilisez une médication pour un effet prolongé sur la douleur. L'Acétaminophène (Tylenol, extra-fort) est un des médicaments le plus simples contre la douleur et qui présente le moins de risques.

Prenez 2 comprimés aux 4 à 6 heures (pendant quelques jours).

étape 4

Bougez selon votre tolérance

Il est très important de continuer vos activités habituelles, selon votre tolérance.

Il faut à tout prix éviter l'immobilité !

En reprenant vos activités le plus tôt possible, vous vous sentirez mieux plus rapidement.

institut de kinésiologie du québec
www.yvanc.com
514-754-3475

