

Grille d'intervention du professionnel en activité physique pour les cas de douleurs au dos

Stratification

indices de gravité (« red flags »)

- traumatisme grave comme un accident de voiture ou une chute
- traumatisme léger ou lavage de charges contraignant (chez le client âgé ou susceptible de souffrir d'ostéoporose)
- amaigrissement significatif et inexpliqué
- douleur qui augmente au fil du temps
- infection bactérienne récente (infection des voies urinaires)
- consommation de drogues par voie intraveineuse
- déficit immunitaire (causé par agents immunosuppresseurs , l'infection au VIH)
- anesthésie en selle
- apparition récente d'une dysfonction urinaire, c'est à dire:
 - rétention urinaire
 - mictions fréquentes
 - incontinence
- déficit neurologique grave ou évolutif touchant les membres inférieurs

Conduite à suivre

Référence en médecine

Si absence d'indice de gravité ou accord du médecin

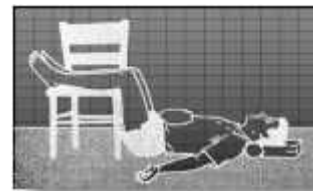
depuis quand ?

< 1 mois	phase aiguë	_____	Éviter immobilité , activités modulée selon la douleur
1 mois-3 mois	phase sub-aiguë	_____	exercice : graduel et progressif
> 3 mois	phase chronique	_____	exercice : graduel et progressif, prioriser cardiovasculaire

blocage lombaire

les étapes à suivre

Étape 1 : ne pas paniquer et relaxer



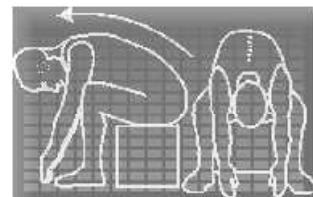
Étape 2 : appliquer de la glace



Étape 3 : prendre un analgésique



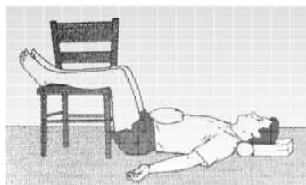
Étape 4 : bougez selon votre tolérance



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 picotte"

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

Répétez 1 fois par heure.

étape 3

Contre 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

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 004
ver. août-2005

Yvan Campbell kinésiologue

Institut de kinésiologie du Québec
www.yvanc.com
(514) 754-3475

Chargé de cours (Kin 2035)
au département de kinésiologie de Université de Montréal

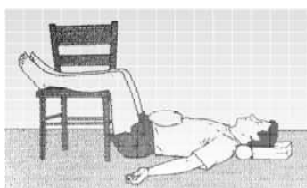
Courriel: yvanc@yvanc.com



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 picotte"

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

Répétez 1 fois par heure.

étape 3

Contre 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