
Le repos au lit pour soigner une douleur du bas du dos : Quand devient-il excessif?

Le mal de dos est l'une des raisons les plus fréquentes de consulter le professionnel de la santé. La bonne nouvelle, c'est que la douleur disparaît souvent d'elle-même et qu'on se rétablit habituellement après une ou deux semaines. Bien des gens veulent rester au lit lorsqu'ils ont mal au dos. D'ailleurs, le repos au lit a longtemps été la recommandation habituelle. Mais les études actuelles recommandent d'éviter complètement le repos au lit. Rester au lit plus de 48 heures n'apporterait aucun avantage et pourrait même retarder le rétablissement. Voici pourquoi :

Le repos au lit ne vous aidera pas à vous rétablir plus vite.

Si la douleur est intense, une journée au lit pour soulager la détresse peut sembler une bonne idée. Or, au contraire, pour contrôler plus efficacement les symptômes, il vaut mieux modérer vos activités mais demeurer actif de façon limitée. Les recherches suggèrent que si l'on peut trouver des positions confortables et continuer de bouger, on n'aurait pas du tout besoin de repos au lit. Voici ce que les recherches montrent :

- Rester couché plus d'une ou deux journées n'aide pas à soulager le mal de dos.
- On peut se rétablir plus rapidement sans repos au lit.
- Plus vite vous commencez à bouger, même juste un petit peu, ou à reprendre vos activités comme la marche, plus vite votre état est susceptible de s'améliorer.

Un repos prolongé au lit peut ralentir le rétablissement.

Le repos prolongé au lit peut causer des raideurs et augmenter la douleur. Quand on ne bouge pas et qu'on ne plie pas le corps, on perd de la force musculaire et de la souplesse. Le repos au lit vous fait perdre environ 1 % de force musculaire par jour. Et on peut même perdre jusqu'à 20 à 30 % de force



musculaire en une semaine. Il devient alors plus difficile de reprendre les activités. À mesure que la faiblesse et la raideur musculaires augmentent, le rétablissement prend plus de temps.

Qui a besoin de repos au lit?

À peu près personne! Seules les personnes qui ont une fracture instable de la colonne vertébrale et sont en attente d'une chirurgie pourraient avoir besoin de rester au lit.

Comment soulager la douleur?

L'application de compresses chaudes ou froides est souvent efficace. Certaines personnes arrivent à soulager la douleur en prenant des antidouleurs ou des anti-inflammatoires en vente libre comme l'ibuprofène (Advil, Motrin) ou le naproxène (Aleve). Aucun médicament ne doit toutefois être pris pendant une période prolongée.

Quand devrais-je consulter mon professionnel de la santé?

Consultez immédiatement votre professionnel de la santé dans les situations suivantes :

- Vous avez une douleur intense et continue au dos depuis plus de 48 heures.
- Vous avez une douleur intense et continue au dos et une fièvre.
- Vous avez un mal de dos qui s'accompagne d'un engourdissement, d'une douleur ou d'une faiblesse dans une jambe ou les deux, ou dans un pied ou les deux. Vos symptômes aux jambes sont plus invalidants que vos symptômes au dos.
- Vous avez une douleur au dos et un début d'engourdissement de la région génitale (ou des parties génitales) ou des changements de la capacité de contrôle de la vessie ou des intestins.

Au sujet de Choisir avec soin

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale Choosing Wisely Canada. Choisir avec soin agit comme porte-parole national pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. L'un de ses principaux rôles est d'aider les professionnels de la santé et les patients à engager un dialogue menant à des choix judicieux et efficaces.

Comment cette brochure d'information a-t-elle été créée?

Le contenu de cette brochure a été adapté d'un dépliant d'information semblable utilisé pour la campagne Choosing Wisely organisée aux États-Unis par la fondation de l'American Board of Internal Medicine (ABIM), avec la permission de son auteur. Des modifications ont été apportées pour le rendre plus pertinent pour le public canadien. Les réviseurs canadiens sont la Société canadienne du rachis

Vous pouvez utiliser ce rapport lorsque vous rencontrerez votre professionnel de la santé. Il ne saurait toutefois se substituer à une consultation ou à un traitement médical. Vous utilisez ce rapport à vos risques.

Gérer les maux de dos avec de l'exercice régulier et l'aide d'un professionnel au besoin

Si vous avez un épisode de mal de dos intense et continu qui ne s'améliore pas, il peut être bon de consulter un professionnel de la santé spécialisé en problèmes du dos et autres troubles musculosquelettiques. Ces praticiens pourraient utiliser des techniques passives et actives pour traiter votre douleur. Voici des exemples de techniques passives qu'on pourrait utiliser pour vous aider à bouger :

- le froid ou la chaleur
- les ultrasons
- la manipulation (massage et mouvement).

Les approches actives comme la marche ou l'aquaforme sont habituellement les plus efficaces. L'exercice est souvent le meilleur moyen de soulager la douleur du bas du dos.

Demandez l'avis de votre professionnel de la santé avant de commencer un programme d'exercice.

Travaillez avec un expert. Il peut être utile de travailler avec une personne qui peut vous expliquer les activités qui vous conviennent (c'est-à-dire un professionnel médical) par exemple un physiothérapeute.

Choisissez des activités physiques que vous aimez faire. Beaucoup d'activités peuvent aider à soulager le mal de dos. Essayez d'inclure des activités qui renforcent les muscles autour du tronc, les muscles abdominaux et ceux du bas du dos. Les études montrent que les activités suivantes peuvent aider à soulager le mal de dos :

- lever des poids légers
- faire du yoga
- marcher et utiliser un tapis roulant
- faire de l'aquaforme.

Évitez de causer plus de douleur. Évitez les exercices qui déclenchent votre douleur au dos. Certaines activités peuvent causer une douleur temporaire sans causer de dommages. Consultez un thérapeute qualifié pour apprendre à faire la distinction entre les activités qui peuvent causer de la douleur sans causer de dommages et celles qui peuvent causer des dommages.

Au début, vous voudrez peut-être éviter de faire des redressements assis avec jambes droites, des exercices d'élévation des jambes en position couchée sur le dos, des développés des épaules ou des flexions des biceps en position debout. Lorsque vous commencerez à vous améliorer, vous pourrez ajouter des exercices plus complexes pour renforcer le dos et les muscles profonds du tronc.

Participez à un programme d'exercice pour personnes atteintes de maux de dos chroniques.

Il est souvent plus facile de rester fidèle au programme si on n'essaye pas de le faire tout seul.