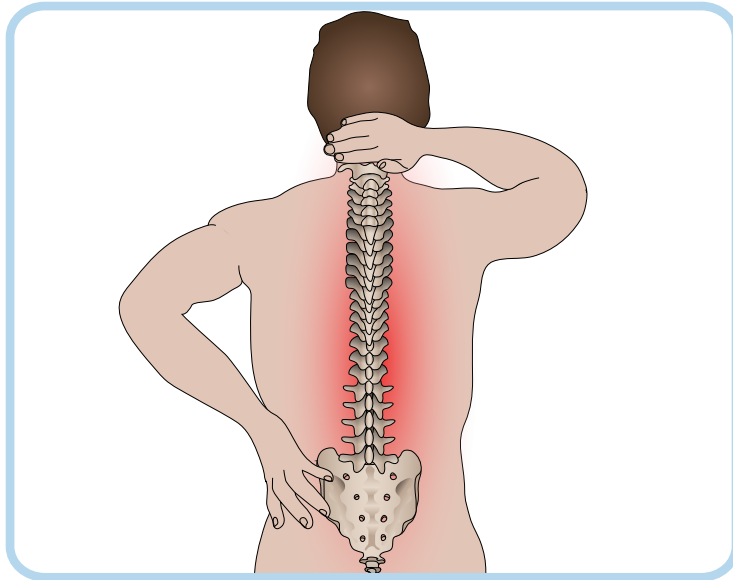


Le mal de dos



 Office d'éducation des patients du CUSM
MUHC Patient Education Office



Ce document est aussi disponible sur
l'Infothèque du CUSM :
<http://infotheque.cusm.ca>

l'Office d'éducation des patients du CUSM :
<http://educationdespatientscusm.ca>

Ce document a été conçu et rédigé par le Service des
urgences du Centre universitaire de santé McGill.

Quel est le problème ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer le mal de dos. Le plus souvent, il s'agit d'un problème de muscles, de ligaments, de tendons ou de disques, qui va guérir avec le temps. En général, il n'est pas nécessaire de passer de radiographie ou d'autres tests.

Que dois-je faire à la maison ?

Évitez de faire des activités qui demandent de l'effort et de soulever des poids. Vous devez rester actif même si vous avez de la douleur, à moins que le médecin vous dise de rester au repos. Vous mettrez plus de temps à guérir si vous restez au lit.

Si le médecin d'urgence vous a prescrit des médicaments pour la douleur, prenez-les exactement comme il vous les a prescrits.

Quand vais-je me sentir mieux ?

Le mal de dos dure parfois longtemps, mais en général il s'améliore en quelques semaines.

Devrais-je consulter un autre médecin ?

Contactez votre médecin de famille afin de l'informer de votre situation.

Dans de rares cas, le médecin d'urgence peut vous référer à un spécialiste (un orthopédiste, un neurochirurgien ou un spécialiste de médecine sportive).

Quand faut-il retourner à l'urgence ?

Vous devez retourner à l'urgence immédiatement si :

- ▶ Vous avez les jambes engourdies ou faibles.
- ▶ Vous ne pouvez pas retenir vos urines ou vos selles, ou vous n'arrivez pas à uriner.
- ▶ Vous avez de la fièvre supérieure à 38°C / 100,4 °F.
- ▶ La douleur devient si intense que vous n'arrivez plus à vous déplacer.

Notes