FICHE CONSEIL GRATUITE

Douleur du dos ou d'une articulation : **les bons réflexes**

La plupart des douleurs du dos et des articulations sont bénignes et s'améliorent avec le temps et le mouvement. Voici les principes qui aident, quelle que soit la douleur.

FICHE CONSEIL PATIENT · JULIEN QUIVY, OSTÉOPATHE D.O. · 70 RUE JULES VERNE, 69800 SAINT-PRIEST

En bref

- Avoir mal ne veut pas dire être abîmé.
- Bouger, progressivement, fait partie du traitement.
- Une gêne dans les 24 à 48 heures après une séance est fréquente et passe seule.

Ce qui se passe

La douleur est un signal de protection. Son intensité dépend de nombreux facteurs (sommeil, stress, fatigue, inquiétude) et pas seulement de l'état des tissus.

Comprendre ce qui se passe aide à aller mieux : c'est pourquoi chaque séance se termine par des explications et des conseils.

Ce qui aide

- Pas de repos prolongé : gardez vos activités, en les adaptant.
- Reprenez progressivement ce qui est difficile, un peu plus chaque semaine.
- Après une séance, une gêne ou des courbatures pendant 24 à 48 heures sont fréquentes et passent seules.

Au quotidien

- Visez 150 minutes d'activité modérée par semaine, la marche par exemple, réparties en plusieurs fois.
- Prenez soin de votre sommeil et de votre niveau de stress : ils influencent la douleur.
- Aucune posture n'est parfaite : changez souvent de position.

Exercice : la marche active

20 à 30 minutes par jour, à un rythme où vous pouvez parler mais pas chanter. Si c'est trop au début, commencez par 10 minutes et augmentez chaque semaine.

Voyez d'abord un médecin si...

Appelez le 15 : Douleur dans la poitrine, essoufflement, malaise.

Consultez rapidement votre médecin :

- Fièvre, ou perte de poids inexpliquée
- Fourmillements, engourdissement ou perte de force
- Troubles pour uriner
- Douleur après un choc important, ou qui ne se calme ni au repos ni la nuit

Et ensuite ?

Si la douleur n'évolue pas comme prévu en fin de séance, reprenez rendez-vous ou voyez votre médecin. Selon le cas, votre médecin, un kinésithérapeute ou un autre professionnel peuvent compléter la prise en charge.

Il n'y a pas de séance d'entretien systématique.

Sources

1. Lin et al., « Eleven consistent recommendations », British Journal of Sports Medicine, 2020.
2. « Efficacy of Therapeutic Patient Education for Managing Subacute and Chronic Musculoskeletal Conditions », JOSPT, 2025.
3. Organisation mondiale de la santé, lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité, 2020.
4. Carnes et al., effets indésirables bénins après une thérapie manuelle, Manual Therapy, 2010.

Fiche rédigée par Julien Quivy, ostéopathe D.O. à Saint-Priest. Mise à jour : octobre 2026. Elle est fournie à titre informatif et ne remplace pas un avis médical.

Rendez-vous sur Doctolib (Julien Quivy, Saint-Priest) ou au 07 86 27 32 29 · quivy-osteopathe.fr
© 2026 Julien Quivy, ostéopathe D.O. Fiche remise à titre informatif, elle ne remplace pas un avis médical. Reproduction interdite sans autorisation.