FICHE CONSEIL GRATUITE

Douleur du haut du dos : **les bons conseils**

Une douleur entre les omoplates ou au milieu du dos est le plus souvent bénigne. Voici ce qui aide, et les signes qui imposent un avis médical.

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

En bref

- Le plus souvent, une douleur bénigne qui s'améliore en bougeant.
- Changer souvent de position compte plus que la « bonne » posture.
- Douleur dans la poitrine ou essoufflement : appelez le 15.

Ce qui se passe

La dorsalgie commune est une douleur du dos située entre la nuque et le bas du dos, sans cause grave. Elle a été moins étudiée que la lombalgie et la douleur de nuque : les conseils de cette fiche suivent les principes qui ont fait leurs preuves pour l'ensemble du dos.

Certaines maladies du cœur, des poumons ou de l'abdomen peuvent aussi donner une douleur dans le dos : c'est pourquoi les signes d'alerte ci-dessous comptent.

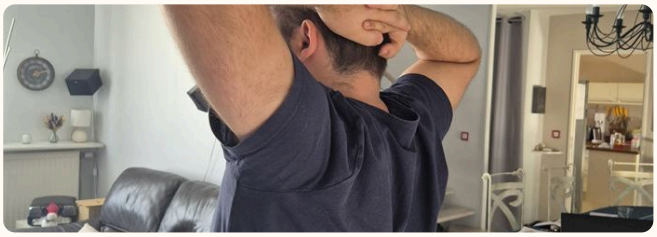
Ce qui aide

- Restez actif et bougez le dos dans toutes les directions, sans forcer.
- Faites quelques grandes respirations calmes plusieurs fois par jour.
- La chaleur locale peut soulager.

Au quotidien

- Changez souvent de position et faites des pauses : aucune posture n'est parfaite.
- Gardez une activité physique régulière, comme la marche.
- Si la douleur revient souvent, un renforcement progressif du dos et des épaules aide.

Exercice : l'ouverture du thorax



Debout ou assis, mains derrière la tête, coudes vers l'avant. Ouvrez les coudes en inspirant, revenez en soufflant. **8 à 10 mouvements amples et lents, 2 à 3 fois par jour.**

Voyez d'abord un médecin si…

Appelez le 15 : Douleur ou oppression dans la poitrine, essoufflement, douleur qui irradie dans le bras ou la mâchoire, malaise.

Consultez rapidement votre médecin :

- Fièvre
- Douleur après une chute, surtout après 50 ans ou en cas d'ostéoporose
- Antécédent de cancer, perte de poids inexpliquée
- Douleur qui ne se calme ni au repos ni la nuit

Et ensuite ?

Si la douleur ne s'améliore pas en 2 à 3 semaines, reprenez rendez-vous ou voyez votre médecin. Si elle revient souvent, un programme d'exercices avec un kinésithérapeute peut aider.

Sources

1. Lin et al., « Eleven consistent recommendations » (recommandations communes aux douleurs du dos et de la nuque), British Journal of Sports Medicine, 2020.
2. Haute Autorité de Santé, « Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune », 2019.
3. « Efficacy of Therapeutic Patient Education for Managing Subacute and Chronic Musculoskeletal Conditions », JOSPT, 2025.

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.