FICHE CONSEIL GRATUITE

Lombalgie : **les bons conseils**

Le mal de dos est très fréquent et rarement grave. Voici ce qui se passe, ce qui aide à aller mieux, et quand voir un médecin.

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

En bref

- 9 personnes sur 10 vont mieux en moins de 4 à 6 semaines.
- Bouger aide à guérir : le repos au lit retarde la récupération.
- Certains signes imposent de voir un médecin rapidement.

Ce qui se passe

La lombalgie commune est une douleur du bas du dos sans cause grave. Elle peut être très intense sans qu'il y ait de lésion : la douleur reflète surtout la sensibilité du dos à ce moment-là, pas l'importance d'un dommage.

Une radio ou une IRM n'est pas utile d'emblée sans signe d'alerte : elle montre souvent une « usure » que l'on retrouve aussi chez des personnes qui n'ont pas mal.

Ce qui aide

- Restez actif : continuez vos activités, même en les réduisant, et reprenez le travail dès que possible.
- Marchez un peu chaque jour, puis un peu plus chaque semaine.
- La chaleur sur la zone douloureuse peut soulager.
- Pour les médicaments, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Au quotidien

- Changez souvent de position : aucune posture n'est « la bonne », c'est l'immobilité prolongée qui gêne.
- Vous pouvez vous pencher et porter normalement : arrondir le dos en soulevant une charge n'augmente pas le risque de mal de dos.
- La marche régulière réduit le risque de récidive.
- Le sommeil et le stress influencent la douleur : en prendre soin aide aussi le dos.

Exercice : la bascule du bassin



Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat. Rentrez doucement le ventre pour plaquer le bas du dos au sol, puis relâchez. **10 répétitions lentes, 2 à 3 fois par jour**, sans forcer dans la douleur.

Ensuite, la marche : 10 à 20 minutes par jour pour commencer.

Voyez d'abord un médecin si…

Appelez le 15 : Difficulté à uriner, perte d'urines ou de selles, engourdissement du périnée ou de l'entrejambe, faiblesse d'une jambe qui s'aggrave.

Consultez rapidement votre médecin :

- Fièvre, ou douleur après une chute ou un choc
- Antécédent de cancer, perte de poids inexpliquée
- Douleur qui ne se calme ni au repos ni la nuit

Et ensuite ?

Si la douleur ne diminue pas en 2 à 4 semaines, ou si elle s'aggrave, reprenez rendez-vous ou voyez votre médecin. Si elle dure, un programme d'exercices avec un kinésithérapeute est utile.

Il n'y a pas de séance d'entretien systématique : en cas de nouvel épisode, les mêmes conseils s'appliquent, et vous pouvez consulter si la douleur vous bloque.

Sources

1. Haute Autorité de Santé, « Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune », 2019.
2. Pocovi et al., essai WalkBack (marche et prévention des récidives), The Lancet, 2024.
3. Saraceni et al., « To flex or not to flex? » (dos arrondi et port de charge), JOSPT, 2020.
4. Brinjikji et al., signes d'usure à l'imagerie chez des personnes sans douleur, AJNR, 2015.
5. Lin et al., « Eleven consistent recommendations », British Journal of Sports Medicine, 2020.

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.