



Prise en charge et conseils

LOMBALGIES CHRONIQUES



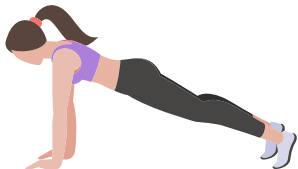
PREVY.FR
V2. 22/07/2026

LA LOMBALGIE CHRONIQUE, DE QUOI PARLE-T-ON ?

La lombalgie chronique se définit comme une douleur persistante du bas du dos évoluant depuis plus de trois mois, le plus souvent sans cause spécifique identifiable. Elle résulte de mécanismes à la fois biomécaniques, nerveux et psychosociaux, pouvant altérer durablement la qualité de vie et les capacités professionnelles. Représentant l'une des premières causes d'incapacité au travail, elle nécessite une prise en charge globale centrée sur le maintien de l'activité et la prévention de la chronicisation.

COMMENT LA LOMBALGIE CHRONIQUE EST-ELLE PRISE EN CHARGE ?

Il y a 3 phases à articuler successivement pour la prise en charge et les soins :



- initialement **le traitement de la douleur**,
- puis la **décontraction musculaire**,
- et enfin **le renforcement du gainage**.

Rééducation intensive

Une **rééducation adaptée** reste le traitement de référence à moyen terme afin de traiter la douleur, puis aider à décontracter les muscles et enfin travailler le gainage.



La balnéothérapie

La balnéothérapie peut initialement aider à retrouver une amplitude sur la colonne ou limitant les contraintes physiques sur les vertèbres et aidant à la décontraction musculaire.

Les kinés orientés sur les techniques « Mezières », « McKenzie », ou « école du dos » sont parfois recommandés. Certains centres de rééducation peuvent également être des ressources adaptées.



Hydratation

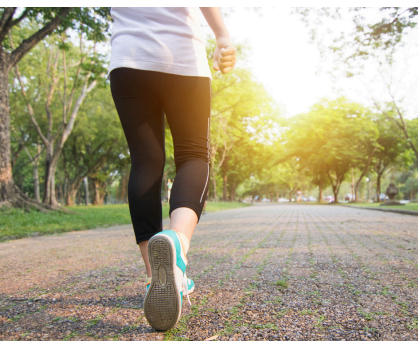
Une **bonne hydratation** fait partie du traitement car une personne déshydratée va présenter des disques intervertébraux moins souples et plus de contractures musculaires.

Chaleur

En cas de raideur, avec du mal à s'étirer, le **chaud peut aussi aider à décontracter les muscles**. On peut donc insister dans la douche avec l'eau chaude sur la zone lombaire, un linge chaud ou les coussins chauffants.



Reprise du sport



La **reprise du sport** va faire partie du traitement pour stabiliser ensuite la situation à long terme et éviter les récides. Il est nécessaire de prévoir une **reprise progressive**. Il faudra moduler l'intensité ou le type d'activité en fonction du ressenti au décours de l'activité. **Quelle que soit l'activité, une activité régulière permet le plus souvent d'observer une évolution positive ou une meilleure stabilité.**

Activités sportives plus particulièrement étudiées et conseillées, pour une reprise sportive, sont :



des exercices de type « corps-esprit » : tai-chi, Yoga et Pilates



Natation (hormis la nage papillon ou brasse non coulée)



Marche avec ou sans bâtons



Vélo (classique, elliptique ou ergocycle) s'il y a une bonne adaptation technique de la position



Golf



Judo avec une technique rigoureuse



Restrictions



Il existe des restrictions relatives recommandées sur certains sports : les sports avec un risque traumatique (comme l'équitation ou certains sports martiaux), la pratique intensive de la course à pied (mais cela ne paraît pas être le cas pour une pratique modérée en distance et en fréquence).

QUE FAIRE EN CAS DE DOULEURS PERSISTANTES ?



En cas de persistance de difficultés malgré les soins ou d'apparition de troubles moteurs (difficultés à relever le pied, perte de la capacité à faire certains mouvements de la jambe), un avis spécialisé est nécessaire auprès d'un neurochirurgien.



La question d'une infiltration peut se poser. Ceci peut permettre de passer un cap de cicatrisation. Par défaut, une intervention chirurgicale peut également être proposée.

Le CHU ou certains centres de chirurgie vertébrale spécialisés peuvent faire un point global en consultation sur la possibilité d'une intervention.



Vous pouvez solliciter directement un rendez-vous auprès de votre médecin du travail en cas d'arrêt prolongé et d'inquiétude pour une reprise future, ou si vous éprouvez des difficultés récurrentes à maintenir votre activité professionnelle.

Le médecin du travail pourra :



faire le point sur votre prise en charge médicale,



évaluer les possibilités de reprise ou de maintien en poste et anticiper les éventuelles possibilités d'aménagement du poste;



EST-IL POSSIBLE DE REPRENDRE PROGRESSIVEMENT LE TRAVAIL ?

Selon l'évolution, une reprise en temps partiel thérapeutique peut parfois permettre de reprendre progressivement tout en maintenant les soins, ceci peut être évalué et prescrit par votre médecin traitant.



Si besoin, le médecin du travail pourra également vous conseiller sur l'éventualité d'une demande de maladie professionnelle et vous orienter sur les équipes de conseillers du service de santé au travail afin d'accompagner des démarches de reconversion liées à votre situation médicale.

