



Les points clés

La douleur au dos appelée dorsalgie ou lumbago est souvent liée à une tension musculaire ou nerveuse. Comme elle touche un ensemble musculo-nerveux de posture, la récupération peut être longue mais évolue en général favorablement.

Numéro des
secrétariats

Service d'urgences :

+32 81 20 91 00

Service de radiologie :

+32 81 20 97 40

Consultation orthopédie:

+ 32 81 20 99 14

Comprendre:

- Généralement sans gravité.
- Souvent lié à : posture, stress, effort, fatigue musculaire, mauvais port de charge, ...
- Examens complémentaires aux urgences (radiographie, prise de sang, ...) pas systématiques : leur prescription se fait sur avis médical en fonction de vos symptômes et de l'évaluation médicale.

Bons réflexes:

- Restez **actifs** : la marche et les exercices doux favorisent la guérison.
- **Évitez le repos strict** car il peut ralentir la convalescence.
- Appliquez de la **chaleur** pour détendre les muscles : coussins de noyaux de cerise, hot pack, baume chauffant (! risque d'allergie), ...
- Reprenez **progressivement** vos activités.

Traitement :

Le traitement prescrit aux urgences vous est spécifique. Il peut varier en fonction de votre historique médical, de vos symptômes et des résultats de vos examens potentiels.

Dans tous les cas, respectez les posologies prescrites. Référez-vous à votre ordonnance et à la notice de vos médicaments.

Antidouleur :

- Dafalgan/Paracetamol : **maximum** 3 gr/j pour les enfants et 4 gr/j pour les adultes de plus de 50 kg avec un délai **minimum** de 4 h entre chaque prise.
- AINS/Anti-inflammatoire non stéroïdien (ibuprofène, diclofénac, ...): **si autorisé** par le médecin, à prendre **pendant ou juste après** un repas.
- Tradonal/Tramadol : posologie selon votre prescription avec un délai **minimal** de 6 h entre chaque prise.

Relâchant musculaire :

- type Valium/Diazepam : attention aux chutes, baisse de vigilance.

Comment éviter une rechute ?

- **Bougez** régulièrement.
- **Renforcez** les muscles de votre dos et de votre sangle abdominale (ventre).
- Adoptez de bonnes **postures** (bureau, voiture, port de charge,...).
- Envisagez de la kinésithérapie ou la clinique du dos avec votre médecin traitant.

Quand reconsulter ?

- La douleur **persiste** ou **augmente** après quelques jours.
- Elle **descend** dans une ou les deux jambes.
- Vous ressentez **faiblesse, fourmillement ou engourdissement** dans une ou deux jambes.
- D'autres symptômes apparaissent: **température supérieure à 38.5°, vomissements, essoufflement, perte de poids** involontaire supérieure à 5% de votre poids.

Si une réévaluation en consultation d'orthopédie a été prescrite par le médecin des urgences, vous serez recontacté.e par téléphone afin de convenir d'un rendez-vous .

Service
d'urgencesClinique Saint-Luc
Bouge

→ N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou le poste de garde (1733) pour toutes questions supplémentaires.