

Les lombalgies non spécifiques

Recommandations européennes en
matière de prise en charge

- LNS :
- Aigues (< 6 semaines)
 - Subaigues (6 semaines à 3 mois)
 - Chronique (> 3 mois)

LNS Aigües

- Interrogatoire : Recherche des red flags :
 - âge : < 20 ans et > 55 ans
 - ATCD : Trauma violent récent
 - Douleur permanente, progressivement croissante
 - Douleur non mécanique
 - Douleur thoracique
 - ATCD : tumeur maligne
 - Utilisation prolongée de corticoïdes
 - Immunosuppression, HIV...
 - AEG
 - Perte de poids
 - Syndrome neurologique diffus
 - Température

LNS Aigües (2)

- Interrogatoire :
 - Recherche de facteurs psychosociaux
 - Lieu de travail
 - Vie privée

LNS Subaigües

- Si pas d'amélioration après 4 à 6 semaines risque de passage à la chronicité.
- recherche des yellow flags:
 - Problèmes émotionnels : anxiété, dépression, stress
 - Attitudes représentatives erronées
 - Comportement douloureux inapproprié
 - Problèmes liés au travail

Traitement des LNS Aigües

- Informer: - Modèle bio-médical
- Modèle Psycho-social
- Rassurer
- Rester actif

Traitement des LNS Aigües (2)

- Soulager : - Traitement médicamenteux
 - Repos au lit : NON !
 - Infiltration : NON !
 - Manipulations : à court terme efficace
 - Ecole du dos, traction, massages, acupuncture, thérapies comportementales : NON !

Prise en charge LNS chroniques (> 3mois)

Plus l'incapacité au travail augmente moins la reprise devient possible

- Eliminer les red flags
- Recherche des yellow flags
- Facteurs de passage à la chronicité :
 - Manque de soutien social au travail
 - Travail lourd sans poste adapté

Traitement des LNS Chroniques

- Exercices physiques : efficace à long terme
 - Programme individualisé > programme général
- Thérapies Cognitives et comportementales: TCC
- Interventions éducatives brèves
- Prise en charge multidisciplinaires
- Traitement médicamenteux
 - AINS
 - Opioides faibles
 - Antidépresseurs noradrénergiques
 - Relaxants musculaires

Traitement des LNS Chroniques (2)

- Traitements invasifs :
 - Infiltrations épidurales, IAP, intradiscales
 - Blocs facettaires
 - Facetectomies, Radio fréquence
 - Chirurgie : Arthrodèse, Prothèse discale

Prévention des LNS Chroniques

- Activité physique
- Informations :
 - Modèle bio psycho social > Modèle bio médicale
- Semelles, ceinture lombaire ...