

# Traiter les Lombalgies Aiguës et Chroniques

*J Orthop Sports Phys Ther 2021;51(12):628. doi:10.2519/jospt.2021.9003*



## LOMBALGIE

- Fréquent dans le monde entier et une des principales causes d'invalidité
- Parmi les motifs de soins de santé les plus courants et représente avec les cervicalgies les coûts de santé les plus élevés
- La qualité des soins peut être améliorée en diminuant leur variabilité grâce aux choix de traitements fondés sur des preuves scientifiques

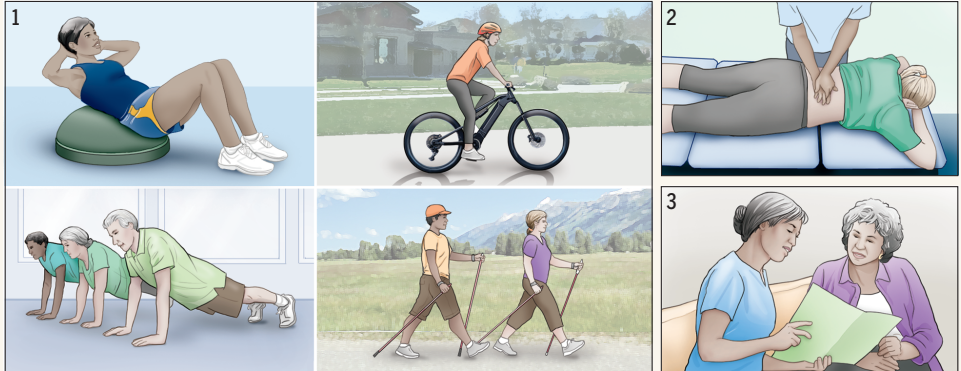
## RECOMMANDATIONS ACTUELLES

- Se concentrer sur les soins effectués par les kinésithérapeutes
- Évaluer les interventions qui soulagent la douleur, améliorent la fonction, et/ou réduisent le handicap
- Faire des recommandations adaptées aux sous-groupes de lombalgies : aiguë ou chronique, avec une douleur qui irradie dans la jambe, suite à des soins post-opératoires
- Envisager de nouvelles interventions : dry needling, thérapie fonctionnelle cognitive, éducation aux neurosciences de la douleur



## CE QUI AIDE

- Des traitements efficaces qui procurent un soulagement de la douleur à court terme et/ou une amélioration de la fonction
- Des traitements avec des preuves cohérentes justifiant leur utilisation: (1) exercice, (2) thérapie manuelle, (3) éducation du patient
- Aucun traitement n'est nettement supérieur à un autre



## ATTENTION

- Les preuves scientifiques ne fournissent pas d'indications claires sur les facteurs importants impliqués dans la prise de décision clinique (par exemple, la posologie idéale d'exercice, la fréquence des traitements et les comparaisons directes de différents systèmes de classification pour la lombalgie aiguë et chronique)

## LES PREUVES LES PLUS SOLIDES POUR UN SOULAGEMENT À COURT-TERME

- Pour les lombalgies chroniques : renforcement et travail en endurance des muscles du tronc, exercices variés, exercices spécifiques d'activation des muscles du tronc, travail aérobie, aquagym, mobilisations articulaires avec ou sans manipulation, éducation aux neurosciences de la douleur couplée à d'autres interventions comme les exercices et la thérapie manuelle ; traitements actifs: yoga, étirements, Pilates et musculation
- Pour les lombalgies chroniques avec perturbation du contrôle moteur: activation spécifique des muscles du tronc et exercice de contrôle moteur
- Pour les lombalgies chez les personnes âgées : renforcement global
- Pour les lombalgies aiguës : mobilisation articulaire avec ou sans manipulation

Infographic based on clinical practice guidelines by George et al titled "Interventions for the Management of Acute and Chronic Low Back Pain: Revision 2021" (*J Orthop Sports Phys Ther.* 2021;51(11):CPG1-CPG60. <https://doi.org/10.2519/jospt.2021.0304>). Illustrations by Jeanne Robertson. Traduction par Lise Belton et Sébastien Lhermet.

©2021 JOSPT®, Inc. For clinical, educational, or research purposes, free reuse of this infographic is permitted with appropriate attribution to the infographic as the original source. Reproduction of this infographic on social media services is permitted with a link to the infographic on JOSPT's website, [www.jospt.org](http://www.jospt.org). Reproduction of the infographic on other websites is not permitted. Reuse in other contexts requires written permission from JOSPT®, Inc.



**JOSPT**  
www.jospt.org

