



**PRENEZ LA PAUSE-LECTURE
ISO-INFO !**

**LES MAUX DE DOS:
UN PROBLÈME
CHRONIQUE!**

CE MOIS-CI DANS ISO-INFO...

- **Situation des maux de dos au travail**
p.2
- **Médecins et maux de dos!**
p.2
- **Quoi faire à chaque étape**
p.3
- **PROMOTION MARS 06 :
Fini les maux de dos!**
p.5

SITUATION DES MAUX DE DOS EN MILIEU DE TRAVAIL

2

Si les maux de dos varient beaucoup d'une personne à l'autre, la championne toute catégorie est sans aucun doute la lombalgie, qui affecte les vertèbres situées au bas du dos. Au total, 58 % des lésions touchent les lombaires. La région lombaire supporte le 2/3 du poids corporel. De plus, 75 % des mouvements du tronc proviennent de cette région.

Peu importe votre âge ou vos occupations, un mal de dos peut vous handicaper à tout moment. Le nombre de personnes ayant des problèmes de dos s'accroît chaque année. Une blessure au dos peut jouer sur votre moral, limiter vos activités et affecter tous les aspects de votre vie. Après le rhume, les maux de dos sont la première cause d'absentéisme au travail.

Le problème principal vient d'une faible majorité des maux de dos qui engendrent une majorité des coûts. **Ces maux de dos qui deviennent chroniques sont ceux qu'il faut éviter à tout prix !**



MÉDECINS ET MAUX DE DOS!

On constate à Montréal (le même phénomène est vécu ailleurs en Amérique du nord) plusieurs faits intéressants par rapport aux maux de dos. En voici quelques-uns :

- ✦ 1 patient sur 3 est suivi par 2 médecins ou plus simultanément ;
- ✦ 2 patients sur 5 ont reçu de leur(s) médecin(s) 2 opinions diagnostiques ou plus en phase aiguë ;
- ✦ 1 patient sur 20 subira une imagerie spécialisée ;
- ✦ 1 patient sur 5 sera référé en spécialité ;
- ✦ moins de 1% seront opérés.

Quand on sait qu'une blessure au dos équivaut en moyenne à 51 jours d'absence et coûte environ 2 800 \$, on trouve tout de suite des avantages à la prévention.

SOURCE : CSST

QUOI FAIRE À CHAQUE ÉTAPE

3

En tant qu'individu, vous avez un rôle important à effectuer dans le suivi de vos lombalgies. En effet, il ne faut pas croire que le médecin fera des miracles et que votre douleur s'envolera comme par magie. Il sera plutôt votre guide afin de vous permettre de cheminer vers une rééducation. Voici donc les étapes générales à suivre lorsqu'une personne a une lombalgie :

*** L'objectif ultime est d'éviter de se rendre à l'étape trois puisqu'elle implique la grande majorité des coûts financiers et humains pour une minorité des cas. Cependant, il est essentiel de suivre les recommandations de son médecin puisque chaque cas comporte des particularités. Ce texte expose les informations valables dans la majorité des cas.**

1. LOMBALGIE AIGUË (SEMAINES 0 À 4)

Rôle de votre médecin

- ✓ Diagnostiquer en éliminant les lésions graves ou urgentes (ex. : fracture, tumeur, syndrome de queue de cheval, pathologie infectieuse).
- ✓ Soulager en cas de besoin (ex. : A.I.N.S., analgésiques non-narcotiques, relaxants musculaires, manipulations vertébrales).
- ✓ Effectuer les recommandations adaptées.

Rôle de l'individu blessé

- ✓ Déclarer tôt la blessure ou la douleur.
- ✓ Ne pas rester couché en dehors des heures habituelles de sommeil.
- ✓ Reprendre ou poursuivre ses activités (vie courante, travail, loisirs) le plus normalement possible même si la douleur persiste sauf pour les activités exigeantes physiquement, qui doivent être reprises **graduellement** et là encore, même si la douleur persiste.

2. LOMBALGIE SUBAIGUË (SEMAINES 4 à 12)

Les mêmes principes s'appliquent plus :

Rôle de votre médecin

- ✓ Procéder avec des examens d'imagerie spécialisés et/ou de référer à un spécialiste pour un avis sur le diagnostic et le traitement dans les cas qui présentent des signes et symptômes d'atteinte radiculaire (ex. : douleur sciatique irradiant en dessous du genou, faiblesse musculaire à s'accroupir et/ou à marcher sur les talons ou sur les orteils, des réflexes tendineux patellaire ou achilléen diminués).
- ✓ Expliquer le pourquoi des tests au patient et effectuer les recommandations adaptées.
- ✓ Recommander des exercices actifs sous supervision (ex. : physiothérapie, kinésiologie, ergothérapie, etc.).

Rôle de l'individu blessé

- ✓ Continuer ses activités autant que possible.
- ✓ Retourner au travail dès qu'il s'en sent capable. Après 12 semaines d'absence continue du travail, le pronostic de retour au travail est extrêmement mauvais et c'est le travailleur qui en paiera le prix.

3. LOMBALGIE CHRONIQUE (SEMAINES 12 ET +)

À 12 semaines, le patient doit absolument être référé en réadaptation.

Plusieurs raisons non médicales peuvent expliquer qu'un travailleur se dirige vers la chronicité. Il faut en parler et surtout éviter de médicaliser un tel problème puisque cela nous mène inévitablement dans un cul-de-sac de frustrations. Un travailleur absent de son travail pendant douze semaines ou plus devrait être référé en réadaptation. A cette étape d'évolution, il a été démontré que l'approche médicale ne peut contribuer qu'à **20%** d'amélioration.

Il semble que les équipes multidisciplinaires obtiennent de meilleurs résultats. Il est donc recommandé de faire affaire avec ce type d'établissements.

CONCLUSION

Les maux de dos sont des troubles fréquents et dont la cause exacte de la douleur est souvent très difficile à identifier. Plusieurs individus se retrouvent souvent dans une situation où ils ne savent plus qui consulter et quand. C'est d'ailleurs la raison d'être de cet article. Il est fondamental de comprendre que la personne ayant le plus grand rôle à jouer lors d'une douleur lombaire est l'individu blessé lui-même. Il se doit de demeurer actif et de reprendre graduellement l'ensemble de ses activités. Le tout dans le but d'éviter une atrophie des muscles qui supportent et stabilisent la région touchée. Cette atrophie devient souvent le problème principal et augmente le danger de s'embarquer dans la spirale des maux de dos chronique.

* Certaines informations proviennent des recommandations du gouvernement du Québec, de la CSST et de Association des Médecins Omnipraticiens de Montréal.

PRODUIT PAR :



www.isosante.com
isosante@isosante.com
(819) 572-1190
(819) 347-4555

COMBATTEZ LES MAUX DE DOS!

VOUS AVEZ UNE PROBLÉMATIQUE DE MAUX DE DOS OU
AUTRES TMS DANS VOTRE ENTREPRISE ?

NOUS POUVONS ET SAVONS COMMENT VOUS AIDER !

- ✦ Analyse des causes
- ✦ Analyse des postes de travail problématiques
- ✦ Formations sur les méthodes de travail (manutention)
- ✦ Relocalisation et suivi des employés en affectation temporaire selon les limitations
- ✦ Services multidisciplinaires de prévention/réadaptation (**ergonomie, physiothérapie, ergothérapie, kinésiologie, biomécanique, médecine**)
- ✦ Suivi avec les médecins traitants

DEMANDEZ UNE RENCONTRE POUR ÉTABLIR UN PLAN DE
PRÉVENTION/RÉADAPTATION DES MAUX DE DOS ET TMS:

GRATUITEMENT

L'offre est valide pour toutes les entreprises effectuant leur
demande avant le 31 mars 2006! Certaines restrictions
s'appliquent.

CONTACTEZ-NOUS AU :



(819) 347-4555 ou (819) 572-1190



isosante@isosante.com

www.isosante.com