LOMBALGIE AIGUË

Lumbago, tour de reins

Douleur du bas du dos apparue récemment.

DOS, NUQUE ET TÊTE

VOTRE DOS EST SOLIDE : BOUGER AIDE À RÉCUPÉRER.

BON À SAVOIR

Dans la grande majorité des cas, la lombalgie aiguë n'est pas due à une lésion grave et s'améliore nettement en 4 à 6 semaines. Le repos au lit n'aide pas et peut retarder la récupération : rester actif est le traitement recommandé.

Ce qui aide

- Gardez vos activités habituelles, en les adaptant.
- Marchez un peu, plusieurs fois par jour.
- Alternez souvent les positions.

Ce qui freine

- Rester allongé dans la journée.
- Porter une ceinture lombaire en continu.
- Attendre de ne plus avoir mal pour bouger.

LE PETIT PLUS La chaleur (bouillotte, douche chaude) soulage souvent, 15 à 20 minutes. Elle apaise ; c'est le mouvement qui fait progresser.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Marcher

Sur terrain plat, à votre rythme. Ajoutez un peu de durée chaque jour.

5 à 15 min, 2 à 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Bascule du bassin

Allongé, genoux pliés : creusez puis aplatissez doucement le bas du dos.

10 allers-retours, 2 fois par jour

Dès aujourd'hui

3 Genoux sur le côté

Allongé, genoux pliés : laissez descendre les genoux d'un côté puis de l'autre.

10 de chaque côté

Dans l'amplitude confortable

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- une jambe s'engourdit ou perd de la force ;
- vous avez de la fièvre, maigrissez sans raison ou prenez des corticoïdes au long cours ;
- la douleur ne cède pas au repos et réveille chaque nuit ;
- vous avez un antécédent de cancer, ou la douleur suit une chute.

Engourdissement entre les cuisses ou autour de l'anus, difficulté à uriner ou à retenir les selles, faiblesse des deux jambes : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : HAS, Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune, 2019 · NICE NG59, 2016, mis à jour 2020 · Foster et al., The Lancet, 2018.