GUIDE PATIENT • 16 OCTOBRE

Mon dos me parle. Saurais-je l'écouter ?

Les bons repères pour mieux comprendre, décrire et prendre soin de son dos.



Journée mondiale de la colonne vertébrale

16 octobre

exphar sa
SOCIALITES

Votre dos aujourd'hui : où avez-vous mal ?



- Cervicales
- Haut du dos
- Milieu du dos
- Région lombaire
- Fesse ou la jambe

Dire **« j'ai mal au dos »** est un début. Identifier où se situe la douleur et observer son évolution permet de mieux décrire ce que l'on ressent.

À retenir lors d'une consultation :

Où ? Depuis quand ?
Qu'est-ce qui aggrave ou améliore la douleur ?
Comment ressentez-vous la douleur ?

Avant de bouger : faites le check



Bouger peut avoir sa place. Mais certains signaux nécessitent d'abord un avis médical.

01 Traumatisme important ? ☐

02 Faiblesse inhabituelle ? ☐

03 Difficulté à marcher ? ☐

04 Symptôme nouveau ou préoccupant ? ☐



EN CAS DE DOUTE : AVIS MÉDICAL

Face à des symptômes inhabituels ou préoccupants, demandez conseil à un professionnel de santé avant de poursuivre.

Remettre un peu de mouvement DANS SA JOURNÉE

Une journée assis, plusieurs heures devant un écran, un trajet en voiture… Notre dos passe parfois beaucoup de temps dans les mêmes positions.



DOUCEMENT

L'objectif n'est pas la performance : quelques mouvements doux peuvent permettre de remettre progressivement du mouvement dans sa journée, selon sa situation et ses capacités.



Si un mouvement provoque ou aggrave nettement la douleur ou entraîne des symptômes inhabituels, arrêtez et demandez conseil à un professionnel de santé.

« J'ai mal »
ne raconte pas toute l'histoire.

- Brûlure
- Décharges électriques
- Picotements
- Engourdissement
- Autre sensation ?

La localisation de la douleur est importante.
Mais la façon dont la douleur est ressentie l'est également.

Certaines sensations, comme les brûlures, les décharges électriques, les picotements ou l'engourdissement

peuvent notamment constituer des indices évocateurs d'une composante neuropathique.

Un indice n'est toutefois pas un diagnostic.
Ces informations doivent être replacées dans l'histoire clinique et l'évaluation réalisée par un professionnel de santé.

Votre douleur a une histoire. AIDEZ-VOUS À LA RACONTER.

MA DOULEUR

01 Où ai-je mal ?

.....

02 Depuis quand ?

.....

03 Comment décrirais-je ma douleur ?

- ☐ Brûlure
- ☐ Décharges électriques
- ☐ Engourdissement
- ☐ Picotements
- ☐ Autre : .....

04 Qu'est-ce qui l'aggrave ?

.....

05 Qu'est-ce qui l'améliore ?

.....

06 Ai-je remarqué d'autres symptômes ?

.....

Plus vous pouvez décrire précisément ce que vous ressentez, plus vous donnez à votre professionnel de santé des informations utiles pour son évaluation.

DOULEUR NEUROPATHIQUE :
des signes évocateurs à l'évaluation

- Brûlure
- Décharges électriques
- Picotements
- Engourdissement

1. SIGNES ÉVOCATEURS
2. ÉVALUATION
3. ORIENTATION ADAPTÉE

Votre dos vous parle.
RETENEZ 4 RÉFLEXES.

01 **REPÉRER**
Je reste attentif aux signaux inhabituels.

02 **DÉCRIRE**
Où ? Comment ? Depuis quand ? Qu'est-ce qui influence ma douleur ?

03 **BOUGER**
J'intègre le mouvement de manière adaptée à ma situation.

04 **CONSULTER**
Je demande conseil à un professionnel de santé lorsque cela est nécessaire.

Conclusion

Mieux écouter son dos, c'est aussi apprendre à mieux décrire ce que l'on ressent.

exphar sa
SOCIALITES