



Les maux de dos

Pourquoi tourner le dos?

Lorsque quelqu'un a mal au dos, tout le monde en souffre

Il suffit parfois d'un bruit inquiétant ou d'un simple pincement pour miner une vie. Les maux de dos affectent les millions de gens qui en souffrent, mais aussi leur famille, leurs amis et leurs employeurs.

"Nous aurons presque tous mal au dos un jour ou l'autre."

En fait, 80 % des Canadiens souffriront de maux de dos au cours de leur vie. Selon un récent sondage Environics, près des deux tiers des adultes ont déclaré avoir éprouvé des douleurs dorsales de moyennes à aiguës au cours de la dernière année, douleurs qui les ont forcés à manquer d'un jour à plus d'un mois de travail. Selon Santé Canada, les douleurs au dos coûtent à la société huit milliards de dollars par année. Près de la moitié des répondants ont également affirmé que les maux de dos nuisaient à leur capacité à se concentrer sur les tâches quotidiennes. En plus d'endurer la douleur, ils en subissent les conséquences et le font subir à leur entourage. Les maux de dos sont souvent causés par le soulèvement incorrect d'un objet, la manutention de charges lourdes, des blessures de sport, une mauvaise posture, l'état de santé ou des accidents de travail. Même travailler à l'ordinateur ou conduire exerce une pression accrue sur le bas du dos. Lorsque vous commencez à ressentir la douleur, le problème est probablement déjà bien amorcé.

"Je croyais que ça se réglerait tout seul."

Près de neuf personnes sur dix identifient les maux de dos comme un important problème de santé publique. Et elles joignent l'acte à la parole. En 1999, il s'est dépensé au Canada 21,5 millions de dollars en produits pour les maux de dos. Même si certains apportent un soulagement, ils ne règlent pas toujours la cause du problème. Les maux de dos frappent à tout âge, les femmes légèrement plus que les hommes. Ils affectent particulièrement les adultes de moins de 45 ans, et constituent le second problème en importance chez les 45 à 65 ans, tout juste derrière l'arthrite. Les maux de dos sont le principal frein à leurs activités. Ils les forcent à s'absenter du travail, à cesser de faire du sport ou du jardinage.

"Lorsqu'ils ont mal au dos, bien des gens se ferment les yeux."

Certaines personnes ne cherchent qu'à soulager leur douleur, d'autres préfèrent carrément l'ignorer, minimiser sa gravité ou penser qu'elle se réglera d'elle-même. Comme le mal est souvent occasionné par les activités quotidiennes, le dos est constamment exposé aux mêmes risques. Ignorer le problème ne le fait pas disparaître. Au contraire, il risque de s'aggraver. Pour se remettre sur pied, les gens doivent prendre le problème en main. Ils doivent s'attaquer à la source plutôt qu'aux seuls symptômes. Pour les aider,

il existe plusieurs types de professionnels de la santé et choix de traitements.

POURQUOI TOURNER LE DOS AUX SOLUTIONS?

Êtes-vous de ceux qui tournent le dos aux solutions contre les maux de dos? Le petit questionnaire* qui suit vous éclairera.

1. Ressentez-vous des maux de dos intermittents, environ tous les mois ? Oui Non
2. Souffrez-vous de maux de dos tous les jours ou toutes les semaines ? Oui Non
3. Vos maux de dos vous empêchent-ils de faire du sport ou toute autre activité physique ? Oui Non
4. Pensez-vous qu'il n'existe aucun traitement efficace contre les maux de dos ? Oui Non
5. Croyez-vous que les traitements contre les maux de dos ne sont pas couverts par votre régime d'assurance ou le régime d'assurance-maladie provincial ? Oui Non
6. Avez-vous déjà pris des analgésiques plus de trois jours d'affilée pour des maux de dos ? Oui Non
7. Craignez-vous le diagnostic que pourrait poser un professionnel de la santé ? Oui Non
8. Espérez-vous que vos maux de dos disparaissent d'eux-mêmes ? Oui Non
9. Le manque de temps vous empêche-t-il de chercher à traiter vos maux de dos ? Oui Non
10. Endurez-vous tout simplement vos maux de dos ? Oui Non

Si vous avez répondu "oui" à quatre questions et surtout aux questions 9 et 10, vous refusez probablement de faire face à des douleurs qui nuisent à vos activités. Sachez qu'il existe des traitements contre les maux de dos. Consultez un professionnel de la santé.

* Ce questionnaire n'est pas un outil de diagnostic. Consultez un professionnel de la santé pour une examen approfondi, un diagnostic et des conseils sur les traitements.

Dossier scientifique



Les maux de dos

RISQUEZ-VOUS DE SOUFFRIR DE MAUX DE DOS ?

Vous pouvez faire beaucoup pour prévenir les maux de dos. Ce questionnaire vous aidera à savoir si vous êtes à risque.*

Habitudes de vie

1. Faites-vous régulièrement de l'exercice ? Oui Parfois Non
2. Transportez-vous un sac à dos ou un sac à main sur une seule épaule ? Oui Parfois Non
3. Portez-vous des chaussures à talons hauts (plus de 5 cm) ? Oui Parfois Non
4. Faites-vous de l'embonpoint ? Oui Parfois Non
5. Prévoyez-vous tous les jours des activités de détente ? Oui Parfois Non

Au travail

1. Restez-vous de longues heures debout ? Oui Parfois Non
2. Devez-vous souvent vous pencher ou soulever des charges ? Oui Parfois Non
3. Votre ordinateur et votre fauteuil sont-ils bien alignés ? Oui Parfois Non
4. Prenez-vous régulièrement le temps de faire des étirements ? Oui Parfois Non
5. Votre fauteuil de travail offre-t-il un bon soutien ? Oui Parfois Non

Sport et activité physique

1. Vous échauffez-vous avant toute activité physique ? Oui Parfois Non
2. Portez-vous un équipement protecteur pour faire du patin à roues alignées, jouer au hockey ou pratiquer tout autre sport de contact ? Oui Parfois Non
3. Votre équipement est-il bien ajusté ? Oui Parfois Non
4. Vous entraînez-vous jusqu'à la limite de vos forces ? Oui Parfois Non
5. Vous entraînez-vous avant le début d'une activité saisonnière ? Oui Parfois Non

À la maison

1. Dormez-vous sur le ventre ? Oui Parfois Non
2. Avez-vous un matelas ferme et un oreiller orthopédique ? Oui Parfois Non
3. Demandez-vous de l'aide pour soulever des objets lourds ? Oui Parfois Non
4. Vous occupez-vous d'enfants de moins de trois ans ? Oui Parfois Non
5. Adoptez-vous une bonne posture pour pelleter la neige ou creuser ? Oui Parfois Non

Calculez votre résultat à l'aide du tableau ci-dessous.

Si votre résultat se situe entre :

- | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-14 | Bravo! Vous traitez votre dos aux petits soins. |
| 15-29 | Pas mal, mais vous devriez porter plus souvent attention à votre dos. |
| 30-40 | Aïe! Vous souffrez probablement déjà de maux de dos qui nuisent à votre qualité de vie. |

Habitudes de vie

1. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2
2. Oui = 2 Parfois = 1 Non = 0
3. Oui = 2 Parfois = 1 Non = 0
4. Oui = 2 Parfois = 1 Non = 0
5. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2

Au travail

1. Oui = 2 Parfois = 1 Non = 0
2. Oui = 2 Parfois = 1 Non = 0
3. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2
4. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2
5. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2

Sport et activité physique

1. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2
2. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2
3. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2
4. Oui = 2 Parfois = 1 Non = 0
5. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2

À la maison

1. Oui = 2 Parfois = 1 Non = 0
2. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2
3. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2
4. Oui = 2 Parfois = 1 Non = 0
5. Oui = 0 Parfois = 1 Non = 2

* Ce questionnaire n'est pas un outil de diagnostic. Consultez un professionnel de la santé pour une examen approfondi, un diagnostic et des conseils sur les traitements.

DES SOINS À POINT

Plus du tiers des personnes qui souffrent de maux de dos se tournent vers des professionnels de la santé. Ces patients ont trouvé dans divers traitements une solution à leur douleur et à leurs problèmes. Certains ont choisi la chiropratique, qui soigne et maintient en santé par la manipulation en douceur des articulations et de la colonne. D'autres ont choisi la physiothérapie, qui renforce le dos au moyen de traitements et d'exercices, ou encore la massothérapie, qui soulage les muscles de la tension provoquée par les maux de dos.

Les professionnels de la santé luttent ensemble contre les maux de dos.

Le succès de tout traitement repose aussi entre les mains des patients. Il suffit souvent de se rappeler de s'échauffer avant d'entreprendre une activité physique, de limiter le poids des sacs à dos et des sacs à main, et de s'étirer après chaque heure devant la télévision ou l'ordinateur.

Tout comme les médecins, les chiropraticiens, les infirmières, les pharmaciens et les physiothérapeutes, les patients ont un rôle à jouer pour trouver le traitement qui leur convient le mieux. En combinant les champs de compétences et les traitements propres à chaque professionnel de la santé, ils se remettront sur pied pour de bon.

L'association chiropratique canadienne est un regroupement professionnel qui représente 5 400 docteurs en chiropratique au sein de dix associations provinciales. Notre mission est d'aider la population canadienne à vivre plus en santé en les informant des avantages de la chiropratique, en favorisant l'intégration de la chiropratique dans le réseau de soins de santé et en soutenant la recherche. Pour plus d'information sur les traitements chiropratiques au Canada ou dans votre région, communiquez avec nous.

Téléphone : 1 800 668-2076
 Télécopieur : (416) 781-0923
 Courriel : ccachiro@ccachiro.org
www.ccachiro.org
 Texte reproduit avec autorisation