

# **Lombalgie aiguë : conseils de sortie**

## **Introduction**

La lombalgie aiguë correspond à une douleur du bas du dos, souvent liée à un effort ou un faux mouvement.

## **Soins et suivi**

- Prenez les antalgiques et anti-inflammatoires prescrits.
- Évitez le repos complet : restez actif selon votre tolérance.
- Adoptez une bonne posture, notamment lors du port de charges.

## **Signes d'alerte**

- Douleurs irradiant dans les jambes.
- Fièvre ou perte de contrôle des urines ou selles.
- Douleurs persistantes plus de 10 jours.

## **Recommandations complémentaires**

- Évitez le port de charges lourdes.
- Pratiquez une activité physique douce (marche, natation).