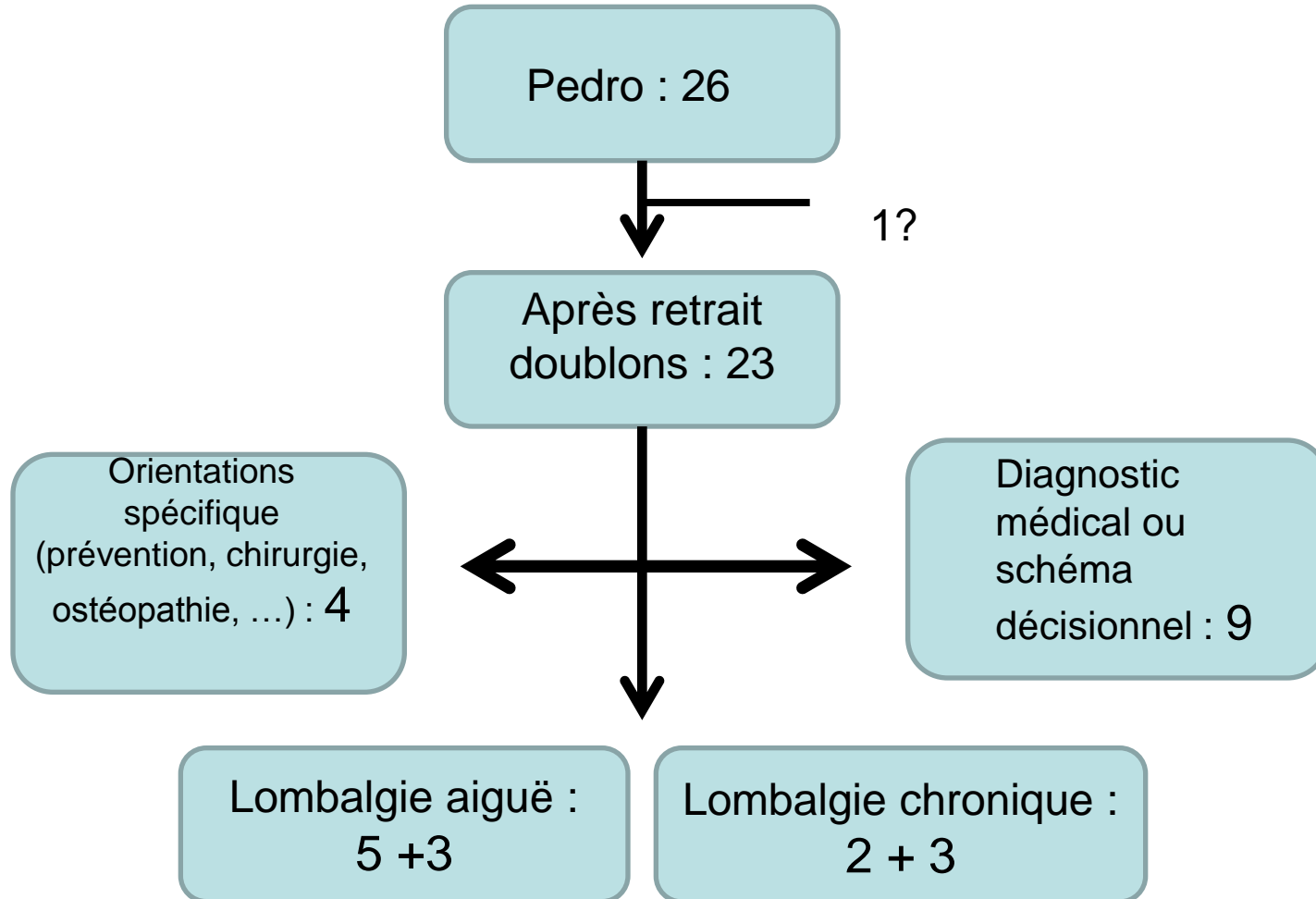


# LOMBALGIE ET KINESITHERAPIE :

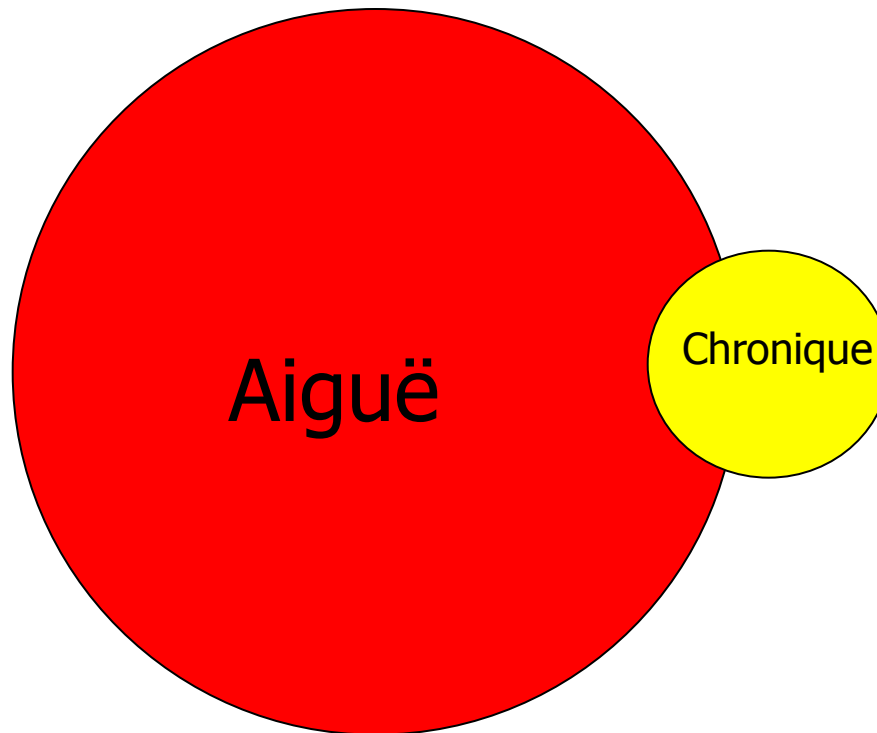
Recommandations pour le traitement

*Jacques Vaillant (PT, PhD)*

# Les recommandations depuis 2000 :



# LOMBALGIES & LOMBOSCIATIQUES



# LOMBALGIE ET LOMBOSCIATIQUE AIGUE











# Drapeaux rouges

- Fractures
- Néoplasie
- Infection
- Inflammation
- Sciatique urgente : syndrome queue de cheval, paralysie d'emblée <3











# Drapeaux jaunes

- Risques psychosociaux
- Dépression
- Impact douloureux et fonctionnel majeur
- Episodes antérieurs









								
	2000	2003	2004	2005	2005	2008	2009	2012
<b>Rx pas d'intérêt &lt; 6-7 sem.</b>	V		V	V		V	V	
<b>IRM si atteinte nerveuse</b>				V		V		
<b>Paracétamol &gt; AINS</b>	V	V		V		V	V	
<b>Opiacé / Décontractants</b>	V/V	X/...				V	V /...	
<b>Antidépresseurs</b>				V		V		
<b>Evaluation des limitations activité et fonction</b>		V			V			V









# Principes généraux









	 2000	 2003	 2004	 2005	 2005	 2008	 2009	 2012
<b>Poursuite des activités habituelles / rester actif</b>	V	V				V	V	V
<b>Ne pas aliter</b>		V				V	V	
<b>Ne pas immobiliser</b>		V						
<b>Rassurer, éduquer et informer</b>		V				V		V
<b>Retourner au travail</b>							V	
<b>Automanagement / prise en charge psycho</b>						V		



















# Techniques

	 2000	 2003	 2004	 2005	 2005	 2008	 2009	 2012
<b>Acupuncture</b>	<b>X</b>			<b>?</b>		<b>V</b>	<b>?</b>	
<b>Manipulation / thérapie manuelle</b>	<b>?</b> (effet court terme)		<b>?</b> (effet court terme)	<b>?</b> (possible)		<b>V</b>	<b>?</b>	<b>V</b>
<b>Mobilisation en flexion</b>	<b>X</b>							
<b>Mobilisation en extension</b>	<b>V</b>							<b>V</b> (C)
<b>Mobilisation selon préférence directionnelle</b>								<b>V</b> (A)
<b>Exercices</b>		<b>X</b> <6sem <b>V</b> >6sem	<b>?</b>				<b>V</b>	


	 2000	 2003	 2004	 2005	 2005	 2008	 2009	 2012
<b>Entretien articulaire</b>					V	V		
<b>Etirements musculaires</b>					V	V		
<b>Renforcement musculaire / reconditionnement</b>			?		V			
<b>Exercices supervisés / programme d'exercices</b>				V		V		
<b>Endurance / activité physique / fitness / Aérobie</b>			?			V	V	
<b>Proprioception / contrôle postural</b>						V		

	 2000	 2003	 2004	 2005	 2005	 2008	 2009	 2012
<b>Education / hygiène de vie</b>			?		V	V	V	V
<b>Prise en charge psychosociale</b>					V			
<b>Prise en charge multidisciplinaire /thérapie comportementale</b>				V / V			V / ...	
<b>Automanagement</b>						V		
<b>Travail segment lombopelvien / associer les méthodes</b>					V			
<b>Ecole du dos</b>	X	? (possible)		? (possible)			X	







	 2000	 2003	 2004	 2005	 2005	 2008	 2009	 2012
<b>Tractions</b>		X	?				X	X
<b>Orthèses plantaires</b>							X	
<b>Corset lombaire / contention</b>				X		X	?	
<b>Thermothérapie froide / Chaude</b>			?	X		X	V	
<b>Electrothérapie, TENS, US, Onde courte</b>		?	?	X		X	X	
<b>Massage</b>		?	?	X			X	

	 2000	 2003	 2004	 2005	 2005	 2008	 2009	 2012
<b>Infiltration intradurale</b>	X		V	?				
<b>Infiltration extradurale</b>				?				
<b>Injection articulaires postérieures (IAP)</b>	X			?				
<b>Lyse discale (thermique chimique)</b>						X		
<b>Dénervation</b>						X		

# LOMBALGIE ET LOMBOSCIATIQUE CHRONIQUE







						
	2000	2003*	2005	2009*	2009*	2012
<b>Rx</b>	V					
<b>IRM</b>	V				V	
<b>Paracétamol/ AINS / Opioides</b>	V		V			V
<b>Décontracturants musculaires / antidépresseurs</b>	V/ V		V/ V			V/ ...
<b>Evaluation de l'activité et de la fonction</b>	V				V	V







# Principes généraux







	 2000	 2003	 2005	 2009	 2009	 2012
<b>Poursuite des activités habituelles / rester actif / pas de repos au lit</b>	V			V		
<b>Self management</b>					V	
<b>Lutte contre catastrophisme</b>					V	









# Thérapeutiques

	 2000	 2003	 2005	 2009	 2009	 2012
<b>Exercices progressifs</b>					V	
<b>Manipulation / thérapie manuelle</b>	?		?		?	V
<b>Mobilisation en flexion / mobilisation nerveuse</b>						V
<b>Mobilisation</b>	V			V		
<b>Mobilisation selon préférence directionnelle</b>				V		V
<b>Exercices aérobies (marche)</b>	V			V	V	

	 2000	 2003	 2005	 2008	 2009	 2012
<b>Auto-entretien articulaire</b>					V	
<b>Auto-étirements musculaires</b>					V	
<b>Renforcement musculaire</b>	V			V		V
<b>Exercices supervisés / programme d'exercices</b>			V			
<b>Endurance / activité physique / fitness / Aérobie</b>	V			V		V
<b>Proprioception / contrôle postural</b>				V		V

	 2000	 2003	 2005	 2009	 2009	 2012
<b>Hydrothérapie</b>	?			V		
<b>Prise en charge psychosociale</b>			V			
<b>Prise en charge multidisciplinaire</b>	V		V		V	
<b>Automanagement</b>					V	
<b>Associer les méthodes</b>	V		V			
<b>Ecole du dos</b>	?		?			

	 2000	 2003	 2005	 2008	 2009	 2012
<b>Tractions</b>	X	X				
<b>Thérapie comportementale</b>	V	V	V		V	
<b>Acupuncture</b>	X		X		V	
<b>Thermothérapie froide / Chaude</b>		X	X			
<b>Electrothérapie, TENS, US, Onde courte</b>	V (tens)	X	X		V (tens)	
<b>Massage</b>		X	X		V	

# Conclusion

A suivre...      ...Merci