

Lombalgie commune chronique

L'activité physique pour votre santé

Novembre 2024

Vous souffrez d'une lombalgie commune chronique (douleur dans le dos de plus de 3 mois) et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des explications pour vous aider à mettre en œuvre cette prescription.

Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes qui ont une lombalgie commune chronique peuvent pratiquer de l'activité physique en tenant compte des précautions et contre-indications.

Quels bénéfices pour vous ?

L'activité physique constitue le principal traitement de la lombalgie commune chronique. Cela signifie que faire de l'activité physique est la meilleure façon de soulager votre dos.

→ En effet, ce n'est pas le repos mais l'activité physique qui permet de diminuer la douleur et de retrouver ses capacités de mouvements.

La pratique progressive et régulière d'activité physique dans la durée prévient les rechutes et améliore la qualité de vie.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Une consultation médicale d'activité physique est recommandée pour faire le point sur votre état de santé et votre condition physique et pour vous recommander le type d'activité physique le plus adaptée à votre situation. Ainsi, votre médecin peut vous prescrire :

- **de la rééducation (on dit aussi réadaptation) à l'hôpital, en clinique ou en cabinet de ville**, après une opération chirurgicale ou si vous avez besoin d'un encadrement par des professionnels de santé ;
- **un programme d'activité physique adaptée (APA).**

Un programme d'activité physique adaptée est personnalisé et encadré par des professionnels de l'activité physique formés qui évaluent vos capacités et vos besoins lors d'un bilan préalable. Ainsi, les exercices proposés tiennent compte de votre état de santé, de votre condition physique et de vos préférences. Cette prescription ne permet pas une prise en charge financière, mais elle vous donne l'accès à ces programmes qui sont spécialisés.

Vous pourrez ensuite bénéficier d'un programme de type « sport-santé » supervisé par un éducateur sportif formé. Une fois autonome et sécurisé, vous pourrez faire seul vos activités physiques ou sportives de loisirs.

Quels types d'activités pratiquer ?

- Pour commencer, il est recommandé de diminuer le temps passé assis ou allongé. Si l'on est assis, il faut se lever et bouger au moins une minute toutes les heures.
- Parallèlement, il est conseillé de maintenir les activités régulières de la vie quotidienne (marcher, cuisiner, monter les escaliers, etc.) ou de les reprendre le plus tôt possible, autant que la douleur le permet.
- Ensuite, presque toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, certaines avec des précautions et des adaptations (équitation, tennis, golf, etc.). Le plus important est de choisir celles qui vous plaisent et que vous pouvez faire facilement près de chez vous ; parlez-en à votre médecin.

Précautions à prendre et contre-indications

- Les contre-indications à l'activité physique sont rares, sauf après une opération.
- En cas de lombalgie commune aiguë (ou lumbago) ou de radiculalgie aiguë et subaiguë (douleur de maximum 3 mois, qui part de la colonne vertébrale et va dans les membres), il est conseillé de continuer de bouger autant que la douleur le permet. S'il est nécessaire de suspendre son activité physique, il faut la reprendre le plus tôt possible.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par un membre du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres de la Fédération nationale des associations de retraités (FNAR). Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr