LOMBALGIE

GROUPE VIDYMED

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La lombalgie aiguë est une douleur du bas du dos qui dure moins de 6 semaines, tandis que la lombalgie chronique est une douleur persistante du bas du dos qui dure depuis plus de 3 mois.

- En Suisse, une enquête menée par l'Observatoire Suisse de la santé (OBSAN) en 2022 révèle que 45,1 % des personnes âgées de plus de 15 ans ont souffert de lombalgies.
- À l'échelle mondiale, on estime qu'en 2020, une personne sur treize a été touchée par ce type de douleur.

La lombalgie chronique est une douleur réelle et légitime.
Elle nécessite une écoute attentive, une compréhension globale et un accompagnement adapté. Consulter, c'est faire un choix de santé — sans culpabilité ni jugement.



©Clinique de La Source

CAUSES ET CONSÉQUENCES

Causes	Conséquences
• Surpoids • Mauvaise posture • Sédentarité • Stress • Faiblesse ou perte de force • Maladies ou troubles liés	• Épisodes douloureux de lombalgies à répétition • Fonte musculaire • Perte d'emploi • Isolement social • Diminution de l'autonomie • Peur de la rechute

PRISE EN CHARGE DES LOMBALGIES CHRONIQUES

Prise en charge globale

- Physiothérapie
- Ostéopathie
- Prise de médicaments anti-douleurs
- Maintenir un poids de santé idéal
- Soutien psychologique

Activité physique

- Renforcement musculaire structuré
- Programme en groupe
- Natation

La lombalgie ne se résout pas par un examen d'imagerie.
Une prise en charge active, personnalisée et pluridisciplinaire permet d'obtenir des résultats durables.

La Source
FIT PHYSIO

PHYSIOTHÉRAPIE
Sur prescription médicale

Les séances de physiothérapie jouent un rôle essentiel dans la prise en charge et le soulagement des lombalgies.

Traitements de physiothérapie
Vidy, La Source, Épalinges

Physiothérapie dans l'eau
Au Centre aquatique de la Vaudoise aréna à Malley.

Cours en groupe à Vidy
- **ReaDouce** : Mobiliser tout le corps de manière douce et progressive.
- **ReActive** : Bouger et solliciter activement tout le corps.

Physiothérapie à domicile
Programme personnalisé à domicile.
(en partenariat avec La Source à domicile)

PLUS D'INFORMATIONS

La Source Fitphysio

Tél. : 021 622 87 33
E-mail : infofit@vidymed.ch

GROUPE VIDYMED

swiss olympic Medical Center

EXERCICES DE RENFORCEMENT

Ces exercices de renforcement ont été proposés par une physiothérapeute de La Source Fitphysio.

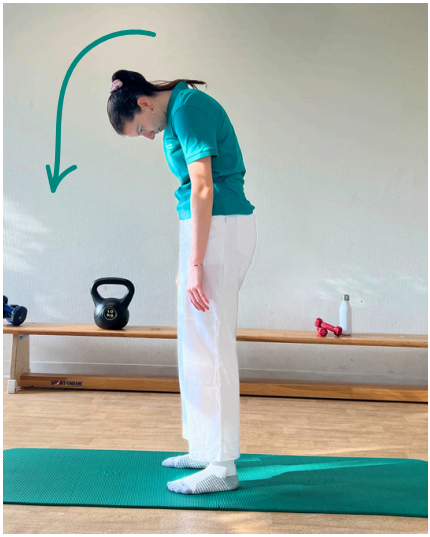
Ils peuvent être réalisés progressivement : dans un premier temps, vous pouvez effectuer 3 à 4 exercices, puis selon votre aisance, aller jusqu'aux 6 exercices proposés.

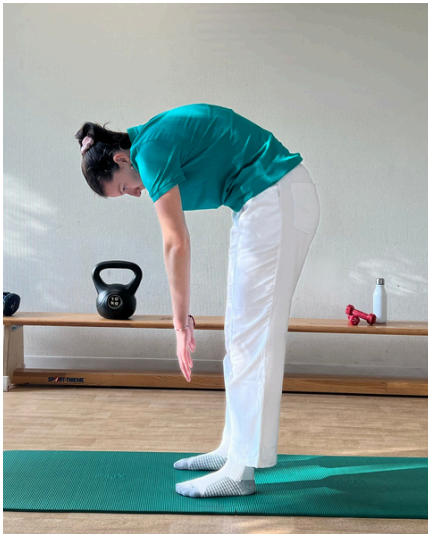
les exercices doivent être réalisés sans douleur ou avec une douleur supportable et ne constituent pas un traitement médical. **Leur objectif est un renforcement doux et adapté.**

Si les douleurs deviennent plus intenses et persistent pendant plusieurs heures, il est recommandé d'arrêter l'exercice.

Exercice 1

Debout, arrondissez la nuque, puis chaque vertèbre l'une après l'autre. Remontez doucement de la même manière.





Exercice 2

Couché au sol ou dans le lit, montez le bassin en contractant les fessiers.





Exercice 3

Couché au sol ou dans le lit, levez les jambes tendues en contractant les fessiers. Les cuisses doivent décoller du sol.

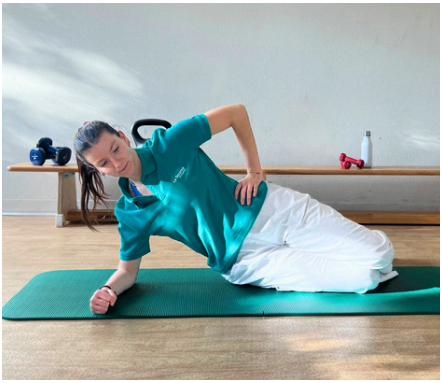


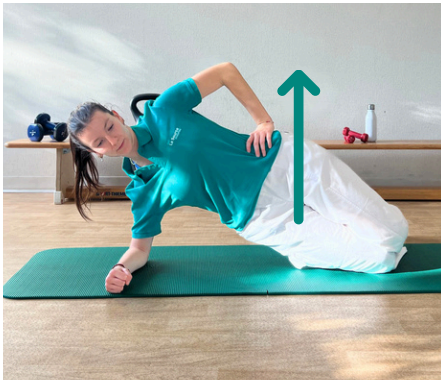




Exercice 4

Au sol, les épaules et genoux à 90 degrés, levez le bassin en gardant le corps aligné.





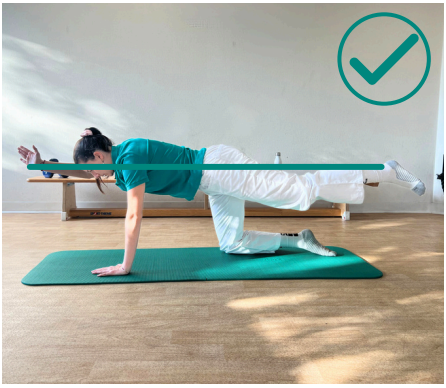
Exercice 5

Épaules et genoux à 90 degrés, dos bien droit, montez un bras puis l'autre.





En option, levez le bras et la jambe opposée en même temps, toujours en alignant bras, hanche et jambe.





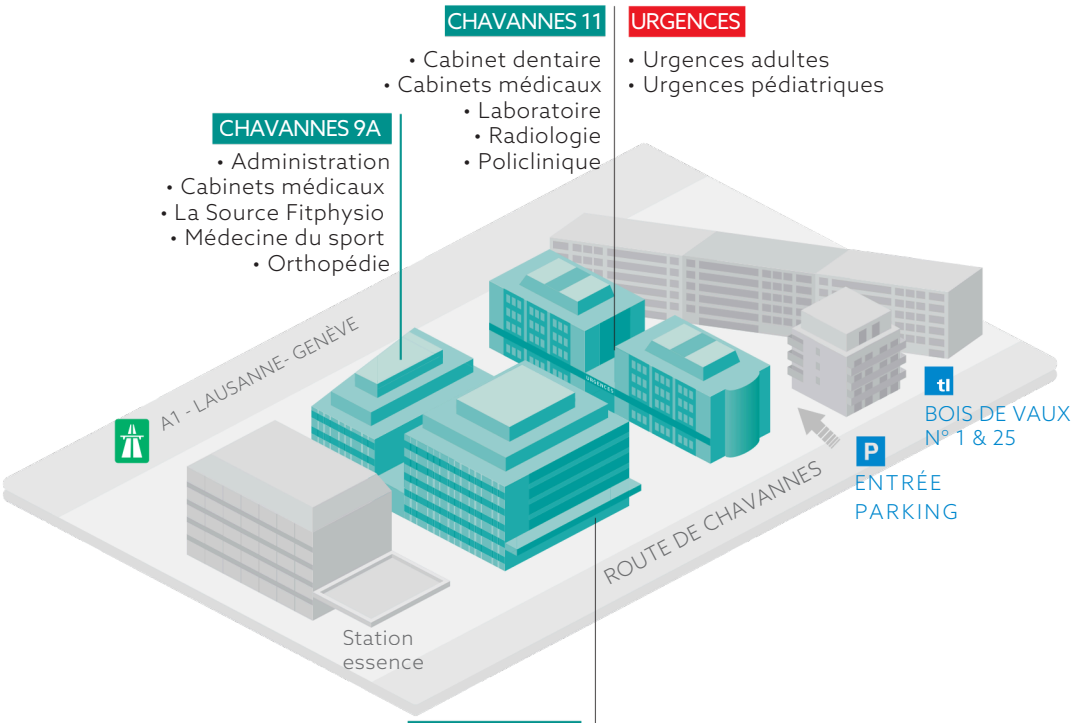
Exercice 6

Debout, penchez votre corps d'un côté puis de l'autre, en longeant le corps avec votre bras.





Groupe Vidymed
Centre médical de Vidy



Source :
WHO guideline for non-surgical management of chronic primary low back pain in adults in primary and community care settings [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2023. PMID: 38198579.

Policlinique
Route de Chavannes 11
1007 Lausanne

021 622 88 99
policlinique@vidymed.ch
www.vidymed.ch