

# Démystifier les douleurs au bas du dos



**Passer une imagerie par résonance magnétique (IRM), une radiographie ou une tomodensitométrie (CT scan) accélérera-t-il ma guérison?**

## **Vous ne serez pas sur pied plus vite.**

Les douleurs au bas du dos sont souvent causées par un claquage musculaire. Ces douleurs peuvent être insupportables, mais, selon les recherches, l'imagerie diagnostique ne vous aidera pas à les soulager plus rapidement. En fait, la plupart des gens se sentent mieux après un mois, avec ou sans test d'imagerie.

## **À quel moment devez-vous passer un test d'imagerie?**

Les meilleurs soins possible ne sont pas synonymes de traitements inutiles. Or, une IRM, ou tout autre test d'imagerie, n'est souvent pas la solution pour des douleurs au bas du dos.



Si vos douleurs persistent ou si vous avez des antécédents médicaux ou l'un des symptômes ou problèmes de santé ci-après, communiquer immédiatement avec votre médecin.

## **Antécédents médicaux, symptômes ou problèmes de santé graves**

- Signes de neuropathies graves, ou qui s'aggravent (engourdissement, picotement, sensation de brûlure ou faiblesse musculaire)
- Problème sous-jacent sérieux comme un cancer ou une infection de la moelle
- Antécédents connus de cancer
- Perte de poids inexplicable
- Fièvre
- Infection récente
- Perte de contrôle de votre vessie ou de vos intestins
- Réflexes anormaux, perte de la force musculaire ou sensations dans les jambes

Si vous n'êtes dans aucune de ces situations, vous n'avez probablement pas besoin d'une IRM (ou pas dans l'immédiat!) : suivez les conseils ci-contre pour vous soigner et avisez votre médecin si votre état change ou si votre douleur persiste plus d'un mois.

Ces renseignements tiennent compte des recommandations de l'Association canadienne des radiologistes, mais ne remplacent en aucun cas une consultation médicale.

Choisir avec soin Manitoba est une initiative visant à améliorer les résultats de santé, l'expérience des patients et des fournisseurs et l'efficacité et la viabilité du système de santé grâce à une utilisation appropriée des traitements médicaux et des services diagnostiques.

## **Ces tests présentent des risques.**

Les procédures et les tests médicaux inutiles peuvent se multiplier ou même se traduire par des interventions chirurgicales inutiles.

Discuter avec franchise et honnêteté de vos symptômes, de vos antécédents médicaux et de vos préoccupations avec votre médecin est la meilleure solution pour déterminer le traitement qui vous convient.

## **Ce que vous pouvez faire**

- Appliquez de la chaleur ou du froid (selon ce qui apaise le plus vos douleurs).
- Restez actif.
- Dormez confortablement. Allongez-vous sur le côté avec un oreiller entre les genoux.

