

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale *Choosing Wisely Canada*. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne Choisir avec soin reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org.
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

Les examens d'imagerie pour les douleurs au bas du dos

À quel moment devez-vous passer ces examens?

Un mal de dos peut être insoutenable. Vous croyez peut-être que vous devez passer une radiographie, une tomodensitométrie (*CT scan*) ou une imagerie par résonnance magnétique (IRM) pour en trouver la cause. Sachez que ce n'est généralement pas nécessaire. Voici pourquoi :

Ces tests ne vous aideront pas à vous remettre sur pied plus rapidement. La plupart des gens qui souffrent de douleurs au bas du dos se sentent mieux un mois plus tard, qu'ils aient passé un test d'imagerie ou non. En fait, ces tests peuvent vous mener à des procédures supplémentaires qui pourraient nuire à votre rétablissement. Par exemple, une vaste étude menée auprès des personnes souffrant de douleurs au dos a démontré que l'état de celles qui avaient subi des tests d'imagerie tout de suite après avoir signalé le problème ne s'était pas amélioré. Leur état s'était parfois même empiré par rapport à celui des personnes qui avaient adopté des mesures simples comme appliquer de la chaleur, rester actif et prendre des analgésiques en vente libre. Une autre étude a démontré que les personnes souffrant de douleurs au dos et qui ont eu une IRM pendant le premier mois étaient huit fois plus susceptibles d'être opérées, mais qu'elles ne s'étaient pas rétablies plus rapidement.



Vous vous exposez peut-être à des risques.

Les radiographies et les tomodensitométries vous exposent à des rayonnements, ce qui peut augmenter le risque que vous développiez un cancer. Même si les radiographies du dos émettent moins de rayonnement, elles peuvent tout de même vous soumettre à un rayonnement 75 fois supérieur à celui d'une radiographie thoracique. C'est d'autant plus inquiétant pour les hommes et les femmes en âge de procréer, car les radiographies et les tomodensitométries du bas du dos peuvent exposer les testicules et les ovaires au rayonnement. De plus, les tests révèlent souvent des anomalies de la colonne vertébrale qui peuvent ne pas être liées à la douleur. Ces résultats peuvent causer des inquiétudes non fondées et conduire à des tests de suivi et à des procédures inutiles comme des injections ou une chirurgie.

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

Il serait peut-être une bonne idée de passer un test d'imagerie si vous présentez des signes de neuropathies graves, ou qui s'aggravent, ou si vous avez un problème sous-jacent sérieux comme un cancer ou une infection de la moelle. Votre médecin pourrait vous prescrire un test d'imagerie si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- Vous avez déjà eu un cancer;
- Vous avez eu une perte de poids inexplicable;
- Vous faites de la fièvre;
- Vous avez eu une infection récemment;
- Vous perdez le contrôle de votre vessie ou de vos intestins;
- Vous avez des réflexes anormaux, une perte de la force musculaire ou des sensations dans les jambes.

Si vous n'êtes dans aucune de ces situations, vous n'avez probablement pas besoin d'un test d'imagerie. Le mieux serait de suivre les indications ci-dessous pour vous soigner. Le mal de dos a souvent tendance à revenir et il est typique de voir les symptômes s'atténuer puis réapparaître. Cela ne veut pas dire que votre cas est grave : la plupart du temps, c'est ainsi que le mal de dos se comporte.

© 2014 Consumers Union of United States, Inc., 101 Truman Ave., Yonkers, NY 10703-1057. Créé en collaboration avec l'Association canadienne des radiologues, le Forum sur les enjeux de la pratique générale et familiale de l'Association médicale canadienne (AMC) et le Collège des médecins de famille du Canada pour *Choisir avec soin*. Des portions de ce rapport sont dérivées du document de l'Association canadienne des radiologues, du Forum sur les enjeux de la pratique générale et familiale de l'AMC et du Collège des médecins de famille du Canada intitulé « Les cinq examens et traitements sur lesquels les médecins et les patients devraient s'interroger ». Ce rapport ne doit pas remplacer les conseils d'un médecin. Ni l'Université de Toronto, ni l'Association canadienne des radiologues, ni le Forum sur les enjeux de la pratique générale et familiale de l'AMC, ni le Collège des médecins de famille du Canada, ni le Consumer Reports sont responsables d'erreurs ou d'omissions, quelles qu'elles soient, ou de toutes conséquences de celles-ci, ou de l'utilisation de toute information contenue dans ce rapport.

Comment pouvez-vous traiter votre douleur au bas du dos?

Votre médecin peut vous proposer une façon de traiter votre douleur au bas du dos. Comme la plupart des gens, vous devriez vous remettre sur pied en quelques semaines. Ces mesures toutes simples peuvent vous y aider :

Restez actif. Garder le lit pendant plus d'une journée peut entraîner des raideurs, de la faiblesse et un sentiment de déprime. Cet état peut ralentir le rétablissement.

Appliquez de la chaleur. Un coussin chauffant, une couverture électrique, un bain ou une douche chaude détendent les muscles.

Considérez les médicaments en vente libre. Parmi les bons choix, on trouve des analgésiques comme l'acétaminophène (Tylenol et autre médicament générique du même type) ou des médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil et générique) et le naproxène (Aleve et générique).

Dormez confortablement. Allongez-vous sur le côté avec un oreiller entre les genoux ou couchez-vous sur le dos avec quelques oreillers sous les genoux. Cela peut vous aider.

Parlez à votre médecin. Si les symptômes ne s'améliorent pas après quelques jours, pensez à voir votre médecin pour vous assurer que le problème ne provient pas d'un problème de santé sous-jacent plus sérieux. Si la douleur est intense, informez-vous à propos des analgésiques qui peuvent vous être prescrits.

