CENTRE MEDICAL RELAY

MAL AU DOS

Vous pouvez avoir mal au dos suite à une contracture musculaire ou à un nerf coincé dans la colonne.

Remèdes

- **Prenez des antidouleurs comme du paracétamol 1g maximum 4x/j**
- **Des anti-inflammatoires si vous n’avez pas de problème à l’estomac ou des problèmes de santé qui vous empêche de prendre ce traitement, comme de l’ibuprofen 400mg maximum 3x/j en mangeant**
- **Du repos relatif, se mobiliser et ne pas porter de charges lourdes**
- **Appliquer du chaud (coussin en noyaux de cerises) ou des crèmes chauffantes (puressentiel baume)**
- **De la kinésithérapie une fois que la douleur devient supportable, pour apprendre à protéger son dos, à faire des exercices à la maison**

il n’est pas nécessaire de faire un examen du dos dans l’immédiat.
Si ces techniques ne vous ont pas soulagé , vous pouvez en parler à votre médecin.