



Des gestes ciblés pour un dos sans douleur!

La physiothérapie agit.

Mal de dos: rester actif grâce à la physiothérapie

Le mal de dos fait partie des problèmes de santé les plus fréquents en Suisse. Environ 88% de la population déclare avoir souffert de maux de dos au cours d'une année et 22% se plaignent même de douleurs plusieurs fois par semaine.¹

Ces douleurs s'accompagnent souvent de limitations dans la vie quotidienne et professionnelle et constituent l'une des principales causes d'incapacité de travail et de demandes d'invalidité.

Dans la plupart des cas, les maux de dos sont bénins. Il est toutefois important d'exclure les 'red flags', c'est-à-dire des signaux d'alerte indiquant des causes rares, mais graves telles que des fractures, des infections ou des urgences neurologiques. En l'absence de ces signes, il s'agit généralement de maux de dos non spécifiques.¹

Les douleurs dorsales chroniques, en particulier, peuvent considérablement réduire la qualité de vie. Elles entraînent non seulement des coûts directs de traitement, mais aussi des coûts indirects liés à l'absentéisme et à la baisse de productivité.

La physiothérapie agit: une solution efficace et durable

La physiothérapie joue un rôle central dans le traitement et la prévention des douleurs dorsales. Les directives nationales et internationales recommandent une approche thérapeutique active axée sur des mesures physiothérapeutiques ciblées.²

Les principales mesures physiothérapeutiques:

- Amélioration de la mobilité
Par des exercices de renforcement, de stabilisation et de mobilisation.
- Promotion de l'autogestion
Par des conseils pour gérer la douleur et des instructions pour adopter un comportement favorable à la santé au quotidien.
- Collaboration interprofessionnelle
Collaboration avec d'autres professionnel·le·s de la santé, en particulier en cas d'évolution chronique.

L'objectif est d'éviter la chronicisation, d'améliorer les capacités fonctionnelles physiques et d'augmenter durablement la qualité de vie.

Preuve scientifique à l'appui: la physiothérapie est bénéfique

L'étude récente de la Haute école spécialisée bernoise (BFH) le montre clairement: la physiothérapie est efficace contre les maux de dos et permet de réduire les coûts. Les mesures physiothérapeutiques sont bénéfiques aussi bien sur les douleurs aiguës que chroniques. La thérapie active par le mouvement est particulièrement mise en avant comme méthode efficace pour soulager la douleur et améliorer les fonctions corporelles.²

D'un point de vue économique, la physiothérapie présente également des avantages évidents: elle diminue le risque de chronicité, évite des traitements ultérieurs coûteux et contribue à réduire les incapacités de travail prolongées. Un gain énorme - tant pour les personnes concernées que pour le système de santé.



En savoir plus

physioswiss.ch/fr/physiotherapie-agit

En quoi la physiothérapie, c'est bien plus que des exercices

Les physiothérapeutes combinent des connaissances médicales techniques à des compétences pratiques et une expérience clinique. Leurs traitements reposent sur un diagnostic physiothérapeutique, les dernières connaissances scientifiques et l'objectif thérapeutique individuel. Une prise en charge thérapeutique, des conseils et une instruction ciblés adaptés à l'état de santé et aux ressources des patient·e·s figurent au cœur du processus.



Références

- ¹ Ligue suisse contre le rhumatisme. Rapport sur le dos 2020. Zurich: Ligue suisse contre le rhumatisme; 2020.
- ² Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Die Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten und Sturzprävention in der Schweiz. Rapport final. Berne: Haute école spécialisée bernoise; 2024.