

# S.O.S Lumbago

Une analgésie loco-régionale pour une mobilisation précoce



**VOUS SOUFFREZ D'UNE  
LOMBALGIE AIGÛE COMMUNE,  
C'EST-À-DIRE D'UN LUMBAGO.**

*Le bon traitement, c'est le mouvement.*

Malheureusement, les traitements anti-douleurs classiques ne sont pas assez efficaces pour vous permettre de poursuivre une activité physique et professionnelle habituelle.

Le service d'anesthésie du Centre Hospitalier de Pau vous propose un traitement par **infiltration locale guidée par échographie** afin de "débloquer" la contracture musculaire responsable de ce lumbago, et ainsi vous aider à **soulager cette douleur** et reprendre votre vie normale.

A l'issue de la consultation avec votre médecin et après nous être assuré que vous ne présentiez pas de contre-indication, vous pourrez en bénéficier.

L'équipe de S.O.S Lumbago vous contacte pour vous expliquer les principes du traitement, les risques éventuels et convenir d'un rendez-vous (en cas d'annulation ou imprévu, merci de bien vouloir contacter le secrétariat d'anesthésie).

# Les étapes du traitement

## S.O.S LUMBAGO

1. Réaliser votre pré-admission en transmettant par mail au secrétariat d'anesthésie [cs.accueil11@ch-pau.fr](mailto:cs.accueil11@ch-pau.fr) les copies de vos :

- ▶ CARTE D'IDENTITÉ
- ▶ CARTE VITALE
- ▶ CARTE DE MUTUELLE

Si vous n'êtes pas en mesure de transmettre ces documents, admission à réaliser directement à l'accueil central du bâtiment François Mitterrand.

2. Se présenter ensuite au bloc interventionnel et ambulatoire. Accueil par l'équipe du service ambulatoire puis transfert en salle de réveil du bloc opératoire.

### BON À SAVOIR

- ▶ Venir à jeun n'est pas nécessaire !

2. Examen clinique du médecin anesthésiste qui répond à vos questions.

3. Infiltration d'un produit anesthésiant (avec ou sans corticoïde) réalisée dans des conditions stériles, avec guidage échographique, au niveau de la zone contracturée. Le geste est réalisé dans la position la plus confortable pour vous (assis ou allongé sur le ventre).

4. Un soulagement survient dans les minutes suivant l'injection.

5. Après le geste, surveillance pendant environ 30 minutes afin de vérifier l'efficacité et l'absence d'effets indésirables :

- ▶ Absence ou insuffisance d'efficacité (accrus en cas d'âge > 55 ans ou de douleur depuis une durée prolongée).
- ▶ En cas d'utilisation de corticoïdes, augmentation transitoire de glycémie possible
- ▶ Effets indésirables bénins : engourdissement localisé, hématome léger, légère douleur au point de ponction
- ▶ Dans de très rares cas, allergie au produit d'anesthésie locale possible

6. Retour à domicile. Si besoin, S.O.S Lumbago vous fournit une ordonnance simplifiée de traitements antidouleurs et de kinésithérapie s'il ne s'agit pas d'un premier épisode de lumbago.

7. Reprendre une activité physique légère et poursuivre son activité professionnelle si possible. Nous vous recommandons l'utilisation de l'application [Activ'dos](#), proposant un programme d'exercices de renforcement musculaire abdominal et lombaire ainsi que des conseils thérapeutiques.

8. En cas de récurrence, persistance ou modification des douleurs, consulter de nouveau votre médecin traitant.



### CONTACT

- ✉ [cs.accueil11@ch-pau.fr](mailto:cs.accueil11@ch-pau.fr)
- ☎ 05 59 92 50 43
- 🌐 [www.ch-pau.fr](http://www.ch-pau.fr)

## MAL DE DOS ?

### LE BON TRAITEMENT, C'EST LE MOUVEMENT.