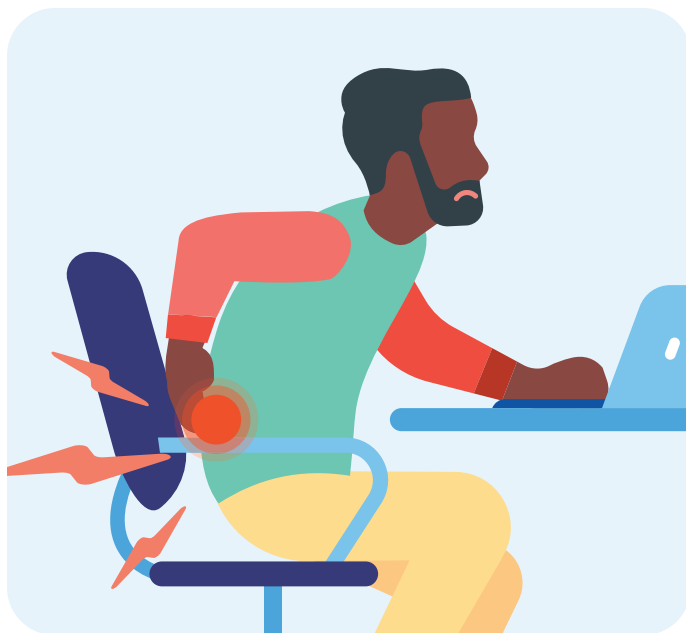


# Mal de dos

URGENCE,  
APPELEZ LE **911**

- Vous avez de la difficulté à retenir vos selles ou votre urine.
- Vous avez des douleurs à la poitrine ou au ventre.



## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous ressentez une faiblesse dans les jambes.
- Vous faites de la fièvre (plus de 38,1 °C).
- Vous avez mal au dos à cause d'une chute ou d'un accident.
- La douleur augmente ou ne s'améliore pas après 6 semaines.
- C'est votre premier mal de dos sévère et vous avez plus de 50 ans.

## Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811** option 1.
- Consultez un physiothérapeute, un massothérapeute ou un ostéopathe certifié.
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](https://rvsq.gouv.qc.ca)

Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

La douleur au dos peut être très forte et faire mal jusque dans la jambe.

## Quoi faire à la maison



**Glace :** Mettez de la glace de 10 à 15 minutes, 4 fois par jour. La glace doit être dans un tissu pour ne pas brûler votre peau.



**Médicaments :** Demandez conseil à votre pharmacien pour prendre les bons médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol®), l'ibuprofène (Advil®) ou un relaxant musculaire.



**Exercice :** Reprenez doucement vos habitudes.