

La dorsalgie



Les points clés

La dorsalgie est une douleur située en haut du dos entre l'/les omoplate(s) et le cou. D'origine musculaire, articulaire, ligamentaire ou vertébrale, elle est le plus souvent bénigne. Dans de rares cas, elle peut masquer une cause plus grave (ex : hernie discale, infection, tumeur...).

Les causes les plus fréquentes sont :

- une mauvaise posture,
- une contracture musculaire,
- un mouvement brusque ou un effort inhabituel,
- le stress, la fatigue ou la sédentarité.

> LES SIGNES

- Douleur vive entre les omoplates et le cou, irradiant parfois vers le thorax ou les épaules
- Augmentée par l'effort, la respiration profonde ou le mouvement
- Tension et raideur musculaires avec sensation de blocage
- Parfois, picotements ou engourdissement du membre supérieur si un nerf est irrité ou comprimé.



> L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

Elle est le plus souvent favorable avec une bonne posture, une bonne hygiène de vie et des mouvements adaptés.

> LES RISQUES

- Douleur chronique
- Gêne dans les activités du quotidien

Rédaction : Dr MSustersic, oct 2025. **Relecteurs :** LBrimo-Evin, Dr MNGuyen, Dr ESenellart. **Sources :** HAS – Prise en charge des douleurs rachidiennes communes (2021). SFR – Recommandations pour la dorsalgie commune NHS – Back and upper back pain overview. HCL 2024. **Contact :** melanie.sustersic@gmail.com // **Illustration :** Mélanie Sustersic. **Site :** www.ficheinfopatient.com



La prise en charge

> LE DIAGNOSTIC

Votre médecin cherchera à confirmer le diagnostic et surtout à éliminer une autre cause (cardiaque, pulmonaire, digestive ou nerveuse). Selon les signes, il prescrira une radiographie du rachis, une IRM voire un électromyogramme.

> LE TRAITEMENT

Un traitement adapté et la prévention des facteurs déclenchants permettent de réduire la fréquence et l'intensité des crises.

- **REPOS relatif** les premiers jours, sans immobilisation prolongée
- **CHALEUR LOCALE** pour détendre les muscles (bouillotte, patch chauffant)
- **ANTALGIQUES** (Paracétamol) et/ou anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)
- **DÉCONTRACTANTS MUSCULAIRES**

> LA RÉÉDUCATION

- **Kinésithérapie, ostéopathie :** étirements, renforcement musculaire, correction posturale
- **Activité physique régulière** adaptée (natation, yoga, marche)
- **Correction de la posture** au travail et à la maison (siège, écran, port de charge)
- **Gestion du stress et du sommeil.**

Si une cause est identifiée (ex : infection, hernie etc.) un traitement spécifique sera proposé



**Contacter le 15/112
sans délai en cas de**

- Sensation de malaise associée
- Douleur apparue après un effort intense
- Fièvre, frissons ou altération de l'état général
- Douleur thoracique irradiant dans la mâchoire
- Douleur et gêne à la respiration
- Engourdissement ou perte de force persistante
- Douleur brutale, intense, inhabituelle ou qui persiste malgré le traitement.

