



Douleurs aux muscles et aux os (douleurs musculo-squelettiques)

🕒 paru le 20/11/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

La douleur musculo-squelettique est un terme global pour désigner la douleur dans les muscles, les os, les tendons, les ligaments et les articulations, y compris leurs nerfs, le cartilage et les bourses séreuses. La douleur musculo-squelettique est une plainte très courante qui peut avoir toutes sortes de causes. Elle peut survenir de manière aiguë ou progressive et prendre une forme chronique. Les causes possibles sont des lésions liées à un surmenage, un traumatisme sportif, un accident, une malposition ou l'utilisation de matériel inadapté sur le lieu de travail. Les douleurs peuvent également être liées à des affections comme l'arthrose, le rhumatisme, la fibromyalgie, etc. Très souvent, la douleur aux muscles ou aux os survient sans raison et disparaît spontanément.

Quelle est sa fréquence ?

La douleur musculo-squelettique est un motif très fréquent de consultation chez le médecin généraliste. Ainsi, la douleur musculaire est la plainte justifiant de 5,5 consultations sur 1 000 chaque année.

Comment la reconnaître ?

Une douleur musculo-squelettique peut être décelée lorsqu'on a mal aux muscles et aux articulations. Souvent, il ne s'agit pas uniquement de douleur, mais aussi de démangeaisons, d'irritations, de chaleur, de crampes et/ou de raideur. La nature des plaintes dépend de la cause du problème. Par exemple, en cas de blessure sportive, la douleur apparaît subitement. En cas d'arthrose, en revanche, elle augmente plutôt progressivement, avec des plaintes de douleur nocturne et de raideur matinale. En cas de rhumatisme, une ou plusieurs articulations sont rouges, chaudes, gonflées et douloureuses. En cas de tendinites, la douleur est généralement liée à une charge de longue durée, comme quand on exécute toujours les mêmes mouvements au sport ou au travail.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous posera des questions sur le type de douleur que vous ressentez, quand ça a commencé et si l'intensité de la douleur diminue ou augmente. Ensuite, il vous examinera. Parfois, il juge opportun de procéder à des examens complémentaires, comme un bilan sanguin ou des radiographies.

Que pouvez-vous faire ?

En présence d'une douleur musculaire normale, une visite chez le médecin généraliste n'est généralement pas nécessaire. D'ordinaire, ces douleurs sont de courte durée et disparaissent spontanément. La plupart des cas de douleurs musculaires normales peuvent être résolus sans l'aide du médecin, en appliquant des poches de glace sur la zone douloureuse, avec du repos et en prenant des médicaments à base de paracétamol. Si la douleur résulte d'un accident (traumatisme) ou d'une surcharge (par exemple en cas de tendinites), le repos est très important.

En présence de certaines formes de douleur musculo-squelettique, comme une arthrose du genou, des exercices

peuvent être salutaires. Plus d'exercice physique ainsi que des exercices qui améliorent la force musculaire peuvent également être judicieux dans le traitement des douleurs cervicales et des douleurs dans le bas du dos. Les exercices pour améliorer l'endurance sont utiles dans le traitement de la fibromyalgie. Ces exercices sont pratiqués sous la supervision d'un kinésithérapeute expérimenté. Dans le traitement de la douleur musculo-squelettique, l'effet de « traitements physiothérapeutiques passifs », à l'instar du massage, est limité.

Que peut faire votre médecin ?

Si des médicaments sont nécessaires, le médecin vous prescrit d'abord un médicament à base de paracétamol ou un anti-inflammatoire. La pommade musculaire à base d'anti-inflammatoires est également salutaire pour soulager les douleurs musculaires et osseuses.

La prise d'anti-inflammatoires n'a que rarement du sens. De plus, ils peuvent entraîner des effets secondaires importants, comme des ulcères à l'estomac, une élévation de la tension artérielle, des effets défavorables sur le cœur et les reins. C'est pourquoi il est recommandé de les administrer avec prudence, en particulier en cas de douleur chronique. Dans de nombreux cas, le paracétamol reste le choix le plus sûr.

Il convient aussi idéalement d'éviter les relaxants musculaires. Ils peuvent entraîner des effets indésirables comme des vertiges ou de la somnolence, et peuvent créer une dépendance.

Dans certains cas de douleur chronique et de fibromyalgie, les antidépresseurs permettent de soulager la douleur.

Il arrive que des [injections de cortisone](#) s'imposent, surtout en cas de tendinites et de bursites et en cas d'arthrose ou d'arthrite.

Des adaptations peuvent être apportés sur le lieu de travail, comme l'adaptation des tables, des chaises de bureau, de la souris, du clavier, etc.

En cas de douleur chronique, le médecin peut vous orienter vers une équipe multidisciplinaire de spécialistes.

En savoir plus ?

- [Sport : quand le muscle dit stop... – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Arthrose – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Tendinites : du repos et du froid – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Antidouleurs et automédication – Agence Fédérale des Médicaments et Produits de Santé](#)
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens à usage local – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Médicaments de la spasticité musculaire \(relaxants musculaires\) – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Douleur musculo-squelettique' \(2006\), mis à jour le 28.02.2017 et adapté au contexte belge le 16.08.2018 – ebpracticenet](#)