

Parcours **Dos-Remis**

Un parcours de soin coordonné pour prendre en charge le lumbago, de la prise de rendez-vous jusqu'aux suivi

ÉTAPE 1 – ENTRÉE DANS LE PARCOURS

Notre solution

Soigner vite, soigner mieux et soigner durablement votre mal de dos

Nous suivons les recommandations de la HAS (Haute Autorité de Santé)



Étape 1 : Le traitement SOS Lumbago

-  **Durée : 5 minutes**
Comptez 1 à 2 h au total avec les formalités et la surveillance
-  **Action rapide**
Soulagement immédiat, effet maximal le lendemain
-  **Technique sûre**
Infiltration myo-fasciale guidée par échographie pour une précision parfaite. Nous injectons un produit anesthésiant (Ropivacaine) au niveau du fascia thoraco-lombaire. Ainsi "endormi", il va pouvoir se détendre et se régénérer seul. Ce n'est ni une infiltration de cortisone ni une péridurale. Nous restons à distance des nerfs et de la colonne vertébrale



Étape 2 : Le suivi personnalisé

-  Profitez de l'anesthésie pour faire des étirements et reprendre le jour même une activité physique et professionnelle adaptée à votre douleur
-  **Réévaluation 2 semaines plus tard**
Elle est importante pour évaluer le risque de chronicisation des douleurs et vous orienter vers les bons professionnels (RDV au cabinet Anesthau 7)
-  **Kinésithérapie**
Prescription de 5 séances avec réévaluation à la 4ème séance
-  En cas d'arrêt de travail, il n'est pas nécessaire d'attendre la disparition des symptômes pour reprendre. La reprise précoce améliore le pronostic

Prise de rendez-vous en ligne

 **Dos-remis**
Le chef d'orchestre de votre dos

Accueil SOS Lumbago Suivi FAQ Contact

SOS Lumbago

Demander un RDV

Une prise en charge dans la journée

rapide, efficace et durable

1
On vous rappelle
Du lundi au vendredi, 10h-16h

→

2
On vous évalue
Consultation médicale spécialisée

→

3
On vous soulage
Infiltration ciblée sous échographie

→

4
On vous suit
Pour s'assurer de l'efficacité et éviter la rechute

Du rappel initial au suivi, chaque étape est pensée pour avancer vite dans un cadre médical rigoureux.

Filtres personnalisés

Drapeaux rouges

Entrée dans le **workflow**



Rappel téléphonique par les secrétaires



Après la prise de RDV, les secrétaires rappellent le patient pour confirmer sa venue, répondre à ses questions et le préparer à sa première consultation.



DRAPEAUX ROUGES

- Douleur de type non mécanique : douleur d'aggravation progressive, présente au repos et en particulier durant la nuit.
- Symptôme neurologique étendu (déficit dans le contrôle des sphincters vésicaux ou anaux, atteinte motrice au niveau des jambes, syndrome de la queue-de-cheval).
- Paresthésie au niveau du pubis (ou périnée).
- Traumatisme important (tel qu'une chute de hauteur).
- Perte de poids inexplicquée.
- Antécédent de cancer.
- Usage de drogue intraveineuse, ou usage prolongé de corticoïdes (par exemple thérapie de l'asthme).
- Déformation structurale importante de la colonne.
- Douleur thoracique (rachialgies dorsales).
- Âge d'apparition inférieur à 20 ans ou supérieur à 55 ans.
- Fièvre.
- Altération de l'état général.

Évaluation par le MAR

Interrogatoire et examen clinique

Diagnostic de lumbago

Histoire de la maladie, ATCD, trigger point, amélioration au mouvement, stress ...

Élimination des drapeaux rouges

Exclusion des pathologies graves nécessitant une prise en charge urgente ± imagerie

Rassurer le patient

Expliquer le caractère bénin et la récupération attendue. Discordance entre intensité et gravité

Etape 1 : SOS Lumbago

L'équipe Dos-remis propose d'accélérer le processus de guérison en diminuant la douleur aiguë. Cela permet de casser le cercle vicieux qui pourrait conduire à l'apparition de douleurs chroniques

1. Diagnostic de la lombalgie commune (qui est une simple contracture musculaire des muscles érecteurs du rachis)



- Recherche des **drapeaux rouges** pour éliminer les causes tumorales, inflammatoires, traumatiques et infectieuses
- Douleur **inhabituelle**, souvent suite à un faux mouvement
- **Pas de sciatique** (irradiation dans la fesse acceptée)
- **Pas d'imagerie** (sauf drapeaux rouges)

2. SOS Lumbago (traitement symptomatique)



- **Infiltration myo-fasciale** échoguidée au niveau de la douleur
- Injection Ropivacaine (anesthésique local)
- **Effet immédiat** et progressif dans la journée permettant de lever la kinésiophobie

3. Consignes :



- Les médicaments sont **inefficaces** donc à éviter (AINS = risque douleurs chroniques)
- **Pas de repos**, reprise activités physique et professionnelle
- **Le traitement, c'est le mouvement** : pratique d'une activité physique régulière et d'intensité modérée (accélère la guérison et diminue le risque de récurrence)
- Un muscle inactif = perte de sa fonction de maintien = risque arthrose, hernie discale

Ordonnance pour 5 séances de kinésithérapie (active et non passive)

1. **Education** (postures, croyances erronées, apprentissage d'exercices d'auto-rééducation)
2. **Etirements** musculaires (maintenir la mobilité)
3. **Renforcement** musculaires : intensité modérée ciblant tous les groupes musculaires : dorsaux, abdominaux, transverses, plancher pelvien et diaphragme



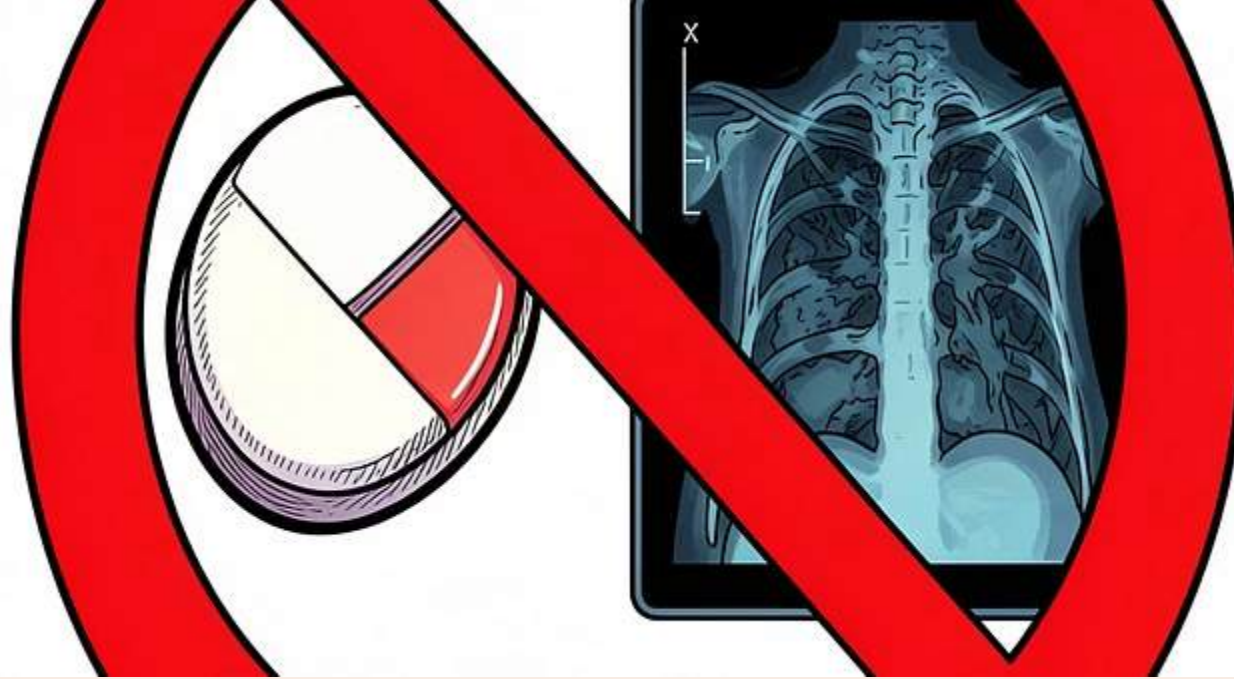
<https://dos-remis.com>

Prise de RDV en ligne

Le message clé : bouger, c'est soigner

« En cas de lumbago, rester actif est la meilleure stratégie. Le repos prolongé retarde la guérison. »

Le MAR transmet des consignes claires et rassurantes : **continuer à bouger**, éviter l'alitement, et maintenir ses activités quotidiennes dans la mesure du possible.



Pas d'imagerie, pas de médicaments, pas d'AT

Pourquoi pas d'imagerie ?

Dans un lumbago aigu sans drapeau rouge, les examens d'imagerie n'apportent pas de bénéfice clinique et peuvent générer une anxiété inutile.

- Pas de radiographie systématique
- Pas d'IRM en première intention
- Imagerie uniquement si signes d'alerte (red flags)

Pourquoi pas de médicaments ?

Les recommandations internationales privilégient l'activité physique et la kinésithérapie plutôt que la médication pour un lumbago.

- Pas d'antalgiques systématiques (inefficaces)
- Pas de myorelaxants
- Approche non pharmacologique en priorité

Signature du consentement et dossier d'admission

Avant de débuter la prise en charge, le patient signe son consentement éclairé en ligne et complète son dossier d'admission de manière simple et sécurisée.

01

Consentement éclairé en ligne

Signature électronique sécurisée

02

Dossier d'admission

Informations administratives

03

Ordonnance kiné

Prescription de 5 séances de kinésithérapie



Ordonnance pour 5 séances de kinésithérapie

Dès la première consultation, le patient repart avec une prescription pour 5 séances de kinésithérapie

Kiné active

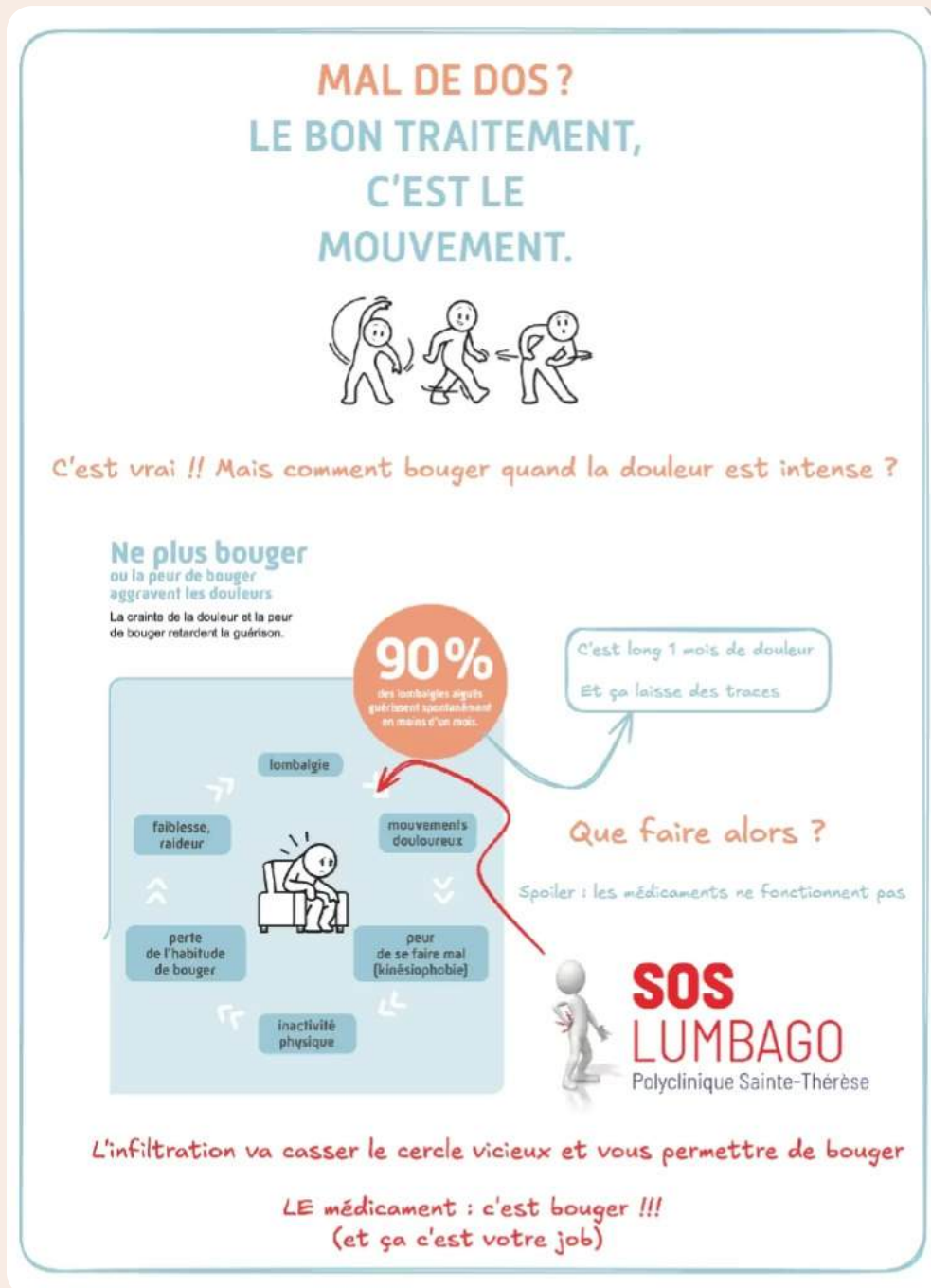
Kinésithérapie active centrée sur la reprise du mouvement

Prise en charge rapide

Le patient commence sans délai sa rééducation

Infiltration myo-fasciale à la clinique

Si l'infiltration est indiquée, elle est réalisée dans la foulée à la clinique



Frais de ce matin sur notre site

Nos résultats cliniques en direct

Evolution du score de douleur (EVA) et du score de gêne fonctionnelle (EIFEL) avant et après l'infiltration

DOULEUR (EVA)

7,8 → 3,4

↓ 56%

Basé sur 105 répondants

$p < 0,001$

Gain moyen : -4,4

IC95% : [-4,8 ; -3,9]

HANDICAP (EIFEL)

17,7 → 9,0

↓ 49%

Basé sur 117 répondants

$p < 0,001$

Gain moyen : -8,7

IC95% : [-9,9 ; -7,5]