

Lombalgie commune

après avis de la Haute Autorité de Santé (déc. 2009)

Pour vous aider dans votre prescription d'arrêt de travail et faciliter le dialogue avec votre patient, des durées de référence vous sont proposées.

Elles sont indicatives dans le cadre d'une lombalgie aiguë, subaiguë ou chronique et, bien sûr, à adapter en fonction de la situation de vos patients.

A titre d'exemple, pour un emploi « sédentaire », la durée d'arrêt de travail peut s'étendre de 0 à 3 jours⁽¹⁾.

Type d'emploi		Durée de référence*
Sédentaire		1 jour
Travail physique léger	Charge ponctuelle < 10kg Charge répétée < 5 kg	3 jours
Travail physique modéré	Charge ponctuelle < 25 kg Charge répétée < 10 kg	14 jours
Travail physique lourd	Charge > 25 kg	35 jours

* Durée à l'issue de laquelle la majorité des patients sont capables de reprendre le travail.
Cette durée est modulable en fonction des complications ou comorbidités du patient.

► **La durée de l'arrêt est à adapter selon :**

- l'âge et la condition physique de votre patient ;
- les facteurs psychologiques en cas de douleur persistante ;
- les possibilités d'adaptation ou de modification du poste de travail par l'entreprise, notamment pour les postes très physiques ;
- l'emploi et le contexte socio-économique.

► **L'arrêt de travail doit être réévalué régulièrement pour éviter le passage à la chronicité.**

⁽¹⁾ Chez une personne ayant une activité sédentaire non manuelle, une lombalgie légère peut ne pas nécessiter d'arrêt de travail. Cette possibilité est à apprécier au cas par cas.

Sources : Arrêts maladie : État des lieux et propositions pour l'amélioration des pratiques, ANAES sept 2004.

Guide d'utilisation des arrêts de travail, Espagne, 2003.

Medical Disability Advisor, 5th Edition, 2008.

Official Disability Guidelines, 2007.



**L'Assurance
Maladie**

Lombalgie commune

après avis de la Haute Autorité de Santé (déc. 2009)

► Restauration des capacités fonctionnelles

Le repos au lit n'est pas recommandé. L'exercice physique précoce est fortement recommandé pour la restauration de la fonction.



Votre patient a-t-il reçu une information rassurante pour lui permettre de reprendre ses activités sans appréhension ?

► Reprise des activités professionnelles

Une consultation précoce du médecin du travail peut favoriser la reprise de l'activité professionnelle dans de meilleures conditions (adaptation ou modification du poste de travail). Si vous-même observez des difficultés à la reprise du travail, un temps partiel thérapeutique peut être envisagé.



La question de la reprise de l'emploi a-t-elle été abordée dès le début de l'arrêt pour prévenir le risque de désinsertion professionnelle ?

► Reprise des activités sportives et de loisir

Une reprise rapide des activités de la vie quotidienne favorise la guérison et limite la durée de l'arrêt de travail.



Votre patient a-t-il été encouragé à adopter une attitude positive et active vis-à-vis de sa pathologie ?

Sources : *Diagnostic, prise en charge et suivi des malades atteints de lombalgies chroniques, ANAES décembre 2000.*
Prise en charge diagnostique et thérapeutique des lombalgies lombosciatiques communes de moins de trois mois d'évolution, ANAES février 2000.
Communication conjointe de la Société Française de Rhumatologie et de la Société Française de médecine du travail, janvier 2002.

