

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/douleurs-aux-muscles-et-aux-os-douleur-musculo-squelettique>



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

## 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 **blesse 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 prescrit 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 indésirables 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**.

Rédaction le 20 novembre 2019.

Dernière mise à jour le 20 novembre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/douleurs-aux-muscles-et-aux-os-douleur-musculo-squelettique>



## Liens Utiles

- Médicaments de la spasticité musculaire (relaxants musculaires)  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=7039>
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6767>
- Arthrose  
<http://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers/larthrose>
- Antidouleurs et automédication  
<https://www.campagnesafmps.be/fr/un-medicament-nest-pas-un-bonbon/antidouleurs-en-automedication>
- Sport : quand le muscle dit stop...  
<http://www.mongeneraliste.be/maladies/sport-quand-le-muscle-dit-stop>
- Paracétamol  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/9?frag=6437>
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens à usage local  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=7039>
- Tendinites : du repos et du froid  
<http://www.mongeneraliste.be/maladies/tendinites-du-repos-et-du-froid>