

Encadré 3.3

QUESTIONNAIRE — PERCEPTION ET HABITUDES DE VIE

(À remplir par l'intervenant ; cochez seulement les réponses affirmatives)

1- Comment vous voyez-vous dans l'action ?

- En imaginant que je me penche vers l'avant, je ne vois pas de problème majeur à effectuer ce mouvement.
- En imaginant que je me penche vers l'avant, je vois des problèmes majeurs à effectuer ce mouvement.
- En imaginant que je me penche vers l'avant pour soulever un objet lourd, je ne vois pas de problème majeur à effectuer ce mouvement car il n'augmente pas mes douleurs.
- En imaginant que je me penche vers l'avant pour soulever un objet lourd, je vois des problèmes majeurs à effectuer ce mouvement car mes douleurs vont augmenter considérablement.
- Je ne me vois pas en train de soulever des poids lourds posés par terre, mais je peux y arriver sans douleur s'ils sont correctement placés plus haut, sur une table par exemple.
- Je ne me vois pas en train de soulever des poids lourds posés par terre mais je peux soulever des poids légers ou moyens s'ils sont correctement placés.
- Je ne peux m'imaginer qu'en train de soulever des objets très légers.
- Si on me demande d'imaginer que je fais une extension arrière, que je me penche par en arrière en arquant le dos, je ne verrai pas de problème majeur à effectuer ce mouvement.
- Si on me demande d'imaginer que je fais une extension arrière, que je me penche par en arrière en arquant le dos, je vois des problèmes majeurs à effectuer ce mouvement qui augmente considérablement mes douleurs.

2- Renseignements de base ?

- Depuis quand souffrez-vous de maux de dos ? (ans: mois: semaines:)
- Avez-vous déjà été opéré de la colonne ? (commentaires...)
- S'agit-il d'un accident... du travail ? de la route ? sportif ? domestique ?
- Êtes-vous en arrêt de travail ? (Durée de l'arrêt de travail :)
- Bénéficiez-vous actuellement d'une compensation en raison de votre mal de dos ?
- Litige ? Emploi menacé ? (commentaires :.....)

3- Scolarisation ?

- J'ai complété des études collégiales / universitaires.
- J'ai complété des études secondaires.
- J'ai complété des études élémentaires.

Encadré 3.3
QUESTIONNAIRE — PERCEPTION ET HABITUDES DE VIE
(suite)

4- Dans quelle mesure vous estimez-vous parvenir à faire face à ce qu'on exige de vous ?

- Je fais entièrement face à ce que l'on exige de moi.
- Je fais moyennement face à ce que l'on exige de moi.
- Je ne peux pas du tout faire face à ce que l'on exige de moi.

5- Vous sentez-vous déprimé depuis que vous avez mal au dos ?

- Je ne suis pas déprimé.
- Je suis plus ou moins déprimé.
- Je suis complètement déprimé.

6- La douleur vous oblige-t-elle à faire appel à de la médication ?

- Je peux supporter la douleur sans avoir recours à des médicaments contre la douleur.
- La douleur est pénible mais je peux la supporter avec des médicaments.
- Les médicaments contre la douleur calment totalement la douleur.
- Les médicaments contre la douleur calment moyennement la douleur.
- Les médicaments contre la douleur soulagent très peu la douleur.
- Les médicaments contre la douleur n'ont aucun effet et je n'en prends pas.
- Identification des médicaments utilisés contre la douleur :

7- Combien buvez-vous de tasses de café (ou boisson caféinée) par jour ?

- Je bois plus de 3 tasses de café (ou boisson caféinée) par jour.
- Je bois de 1 à 3 tasses de café (ou boisson caféinée) par jour.
- Je ne bois pas de café (ou boisson caféinée).

Encadré 3.3
QUESTIONNAIRE — PERCEPTION ET HABITUDES DE VIE
(suite)

8- Vie sociale et professionnelle ?

- Je mène une vie sociale ou professionnelle normale sans que cela augmente mes douleurs lombaires.
- Je mène une vie sociale ou professionnelle normale mais cela augmente l'intensité de mes douleurs lombaires.
- Je ne fais pas de lien entre mon métier et mes douleurs lombaires.
- Mes douleurs lombaires n'ont aucun retentissement sur ma vie sociale ou professionnelle, si ce n'est qu'elles limitent mes activités physiques (nous reviendrons sur cette question).
- Mes lombalgies réduisent ma vie sociale ou professionnelle et je reste à la maison.
- Mes lombalgies m'empêchent de mener toute vie sociale ou professionnelle.

9- Solutions tentées à date (et leur efficacité) ?

	Efficacité		
	très	moyen	peu
Repos au lit			
Médicaments préciser: AINS, myorelaxants, antalgiques			
Injections			
Infiltrations			
Manipulations			
Élongations, tractions			
Lombostat			
Corset plâtré			
Rééducation			
Compresses chaudes			
Compresses froides			
Acupuncture			
Massage			
Mouvements ou préparation physique			
T.E.N.S.			
Chiropractie			
Ostéopathie			
Autres (guérisseur, rebouteux....)			

Tiré de: CHAREST J., CHENARD J.R., LAVIGNOLLE B., MARCHAND S. (1996). *Lombalgie : École interactionnelle du dos*. Paris : Masson, 403 p.