Messages susceptibles d'avoir un effet néfaste sur les patients souffrant de lombalgies

Favoriser la croyance qu'il y a des dommages ou dysfonctions structurels :

- « Vous souffrez d'une dégénérescence/d'arthrose/d'une protrusion ou hernie discale »
- « Votre dos est abîmé »
- « Vous avez le dos d'une personne de 70 ans »
- « C'est l'usure … »

Favoriser la peur au-delà de la phase aiguë :

- « Vous devriez faire attention/y aller doucement à partir de maintenant »
- « Votre dos est affaibli »
- « Vous devriez éviter de vous pencher/de soulever des charges » «

Favoriser une vision négative du futur :

- « Votre dos s'use avec l'âge »
- « Vous traînerez ce problème jusqu'à la fin de votre vie »
- « Je ne serais pas étonné que vous vous retrouviez en chaise roulante »

Douleur = lésion

- « Arrêtez-vous si vous avez mal »
- « Laissez la douleur vous guider »

Source: Peter O'Sullivan & Ivan Lin, in « Acute low back pain beyond drug therapies ». PAIN MANAGEMENT TODAY 2014; 1(1): 8-13