

# KERTHAN NEWSLETTER

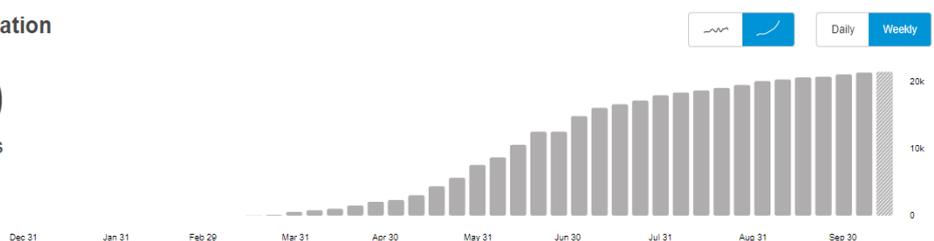
## COVID 19



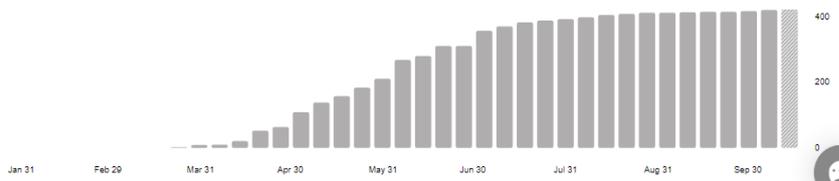
Au 20 Octobre 2020, globalement on dénombre **40 251 950 cas** et **1 116 131 décès** confirmés. Au Cameroun, on compte **21570 cas** et **426 décès** notifiés à l'OMS. Les courbes statistiques du Cameroun sont:

Cameroon Situation

**21,570**  
confirmed cases

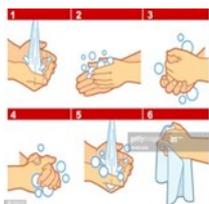


**425**  
deaths



Source: World Health Organization  
Data may be incomplete for the current day or week.

Beaucoup de pays connaissent une deuxième vague de l'infection au COVID-19. Il est important de continuer à respecter les règles pour barrer la propagation du virus : Se laver les mains régulièrement, mettre son masque et respecter la distanciation sociale.



## LOMBALGIE

La journée mondiale de la colonne vertébrale est célébrée le 16 Octobre 2020.

**Définition :** La lombalgie (mal de dos) est une douleur de la région du bas du dos, parfois accompagnée d'une réduction des mouvements et d'un durcissement du dos. On parle de **lombalgie aiguë** en cas de douleur qui dure depuis **1 jour à 6 semaines**, de **lombalgie subaiguë** entre **6 et 12 semaines** d'évolution et de **lombalgie chronique** si elle dure plus de **3 mois**.

**Epidémiologie:** Les lombalgies communes sont extrêmement fréquentes car 60 à 90 % de la population adulte en souffre ou en a souffert. Le nombre de cas est plus élevé entre 55 et 65 ans.



**Facteur de risque :**

- Age
- Poids ; obésité
- Port de charges lourdes ; Travail physique dur.
- Chutes.
- Traumatismes.

**Signes et Symptômes :** mal de dos pouvant aller jusqu'aux cuisses, aux genoux, et aux pieds.

**Signes alarmants associés à une lombalgie :**

- ⇒ Faiblesse progressive des membres inférieurs
- ⇒ Rétention urinaire ou incontinence fécale
- ⇒ Antécédents de cancer
- ⇒ Fièvre objectivée
- ⇒ Utilisation prolongée de corticoïdes

**Prevention:** Adoptez les bonnes positions



**Traitement :** La plupart des lombalgies partent généralement d'elles-mêmes en 02 à 04 semaines. Des séances de kinésithérapie et des anti douleurs peuvent aider à soulager la douleur. Dans quelques cas, une intervention chirurgicale peut être nécessaire. Le plus important reste la prévention et l'adoption des bons gestes.