



## Syndrome post-ponction lombaire

### Faits importants

Si vous avez eu une ponction lombaire lors de votre visite à l'hôpital, voici des faits importants que vous devez connaître :

- Il est possible de ressentir un mal de tête.
- Il survient chez environ le tiers des personnes qui ont une ponction lombaire.
- Il se présente en général 1 à 2 jours après l'examen et peut durer au maximum jusqu'à 2 semaines.
- C'est un mal de tête qui apparaît lorsque l'on se met debout et disparaît lorsque l'on se couche.
- Il est aussi augmenté par les mouvements de la tête, la toux ou lorsque l'on se penche vers l'avant.
- Il peut s'accompagner de nausées, vertiges et d'une douleur au bas du dos.

### Conseils

Si vous ressentez ce mal de tête, voici ce qu'il faut savoir :

- La majorité des ces maux de têtes disparaissent sans traitement après quelques jours.
- Il est recommandé de se reposer en position couchée à plat.
- Il faut bien s'hydrater (boire environ 2 litres de liquide par jour).
- Les analgésiques comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène peuvent aider les symptômes. Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, consulter votre pharmacien au besoin avant de prendre un médicament en vente libre.
- La caféine peut avoir un effet bénéfique sur ce type de mal de tête.
- Si le mal de tête persiste après 3 jours, il est recommandé de reconsulter à notre hôpital afin de recevoir un traitement spécifique.

Pour des informations complémentaires sur votre état de santé,  
veuillez rejoindre une infirmière à l'Info-Santé en composant le 811.