



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

INFORMATION PATIENT · FICHE COMPLÉMENTAIRE · C003 · FR

Coccygodynie

01 Comprendre

La coccygodynie est une douleur au petit os situé à l'extrémité de la colonne vertébrale. Elle gêne souvent en position assise ou au passage assis-debout, après une chute ou parfois sans cause évidente.

02 Comment faire le bilan ?

L'examen distingue douleur du coccyx, problème lombaire, lésion cutanée et douleur du plancher pelvien. Une radiographie ou autre imagerie est réservée aux situations où elle peut modifier la prise en charge.

03 Que peut-on faire ?

Éviter les longues périodes assises, utiliser un coussin adapté et prévenir la constipation peut soulager. Antalgiques et rééducation sont personnalisés. Infiltration ou chirurgie ne sont envisagées qu'après une évaluation spécialisée.

PRÉCAUTIONS ET SIGNES D'ALERTE

Consultez rapidement en cas de fièvre, douleur nocturne persistante, amaigrissement inexpliqué ou traumatisme important. Troubles urinaires nouveaux associés à une faiblesse des jambes : urgences.

QUESTIONS À POSER

Demandez : quelle position et quel type de rééducation conviennent à mon cas ?

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Douleur du coccyx



معلومات للمرضى · بطاقة مكملة · AR · C003

ألم العصعص

01 لنفهم الحالة

ألم العصعص يصيب العظم الصغير أسفل العمود الفقري. يزعج غالبًا عند الجلوس أو النهوض منه، وقد يتبع سقوطًا أو يظهر دون سبب واضح.

02 كيف نقيّم الحالة؟

يُميّز الفحص بين ألم العصعص ومشكلة أسفل الظهر أو الجلد أو عضلات الحوض. يُطلب التصوير عندما يمكن أن يغيّر العلاج.

03 ما الذي يمكن فعله؟

قد يساعد تجنب الجلوس الطويل واستعمال وسادة مناسبة والوقاية من الإمساك. تُختار المسكنات والعلاج الطبيعي حسب الحالة. ولا يُناقش الحقن أو الجراحة إلا بعد تقييم متخصص.

الاحتياطات وعلامات الإنذار

تستدعي الحمى أو الألم الليلي المستمر أو فقد الوزن غير المفسر أو الرض القوي استشارة سريعة. اضطراب بولي جديد مع ضعف الساقين يستدعي الطوارئ.

أسئلة للاستشارة

اسألوا: ما وضعية الجلوس وما نوع التأهيل المناسب لحالتي؟

المراجع · تاريخ الاطلاع 04/10/2026

NHS · Douleur du coccyx