

## CONSULTER OU PAS ?

En cas de mal de dos, mieux vaut continuer à bouger. Rester au lit n'est possible qu'un jour ou deux en cas de douleurs sévères.

### ► Un antalgique, c'est possible

Ibuprofène ou paracétamol : en l'absence de toute contre-indication, la consigne est d'en prendre pendant 48 à 72 heures, sans attendre que la douleur réapparaisse - mais sans dépasser la dose maximale - car une douleur bien installée est plus difficile à combattre. Prendre un médicament contre la douleur n'empêchera pas un éventuel diagnostic en cas de consultation.

### ► L'automédication a ses limites

Si ces antalgiques de base ne calment pas suffisamment la douleur ou si aucune amélioration n'est notée sous deux à trois jours, consulter son médecin traitant devient indispensable.

### ► Peut-on se laisser manipuler par un professionnel ?

**Non**, tant qu'un médecin n'a pas vérifié au préalable que ce mal de dos relevait seulement d'un problème mécanique.

**Oui**, une fois cette précaution prise.

### ► Quand consulter le médecin ?

**Si la douleur est insupportable en dépit des antalgiques, s'il y a des signes de paralysie d'une jambe, d'incontinence ou de rétention urinaire, il faut consulter EN URGENCE.**

**Si la fièvre ou la douleur atteint son maximum en seconde partie de la nuit, consultez rapidement votre médecin.**

Un bilan par imagerie médicale ne s'impose qu'en cas de douleur prolongée, ou en cas d'atteinte d'une racine nerveuse à l'examen clinique.

## AGIR POUR PRÉVENIR

- Muscler son dos et ses abdominaux est la meilleure manière de prévenir le mal de dos.
- Au quotidien, il faut revoir sa façon de bouger : se lever du lit, sortir de la voiture, ramasser quelque chose au sol, porter des charges, etc. Pour adopter les bons réflexes bénéfiques pour le dos, consulter le médecin ou le kinésithérapeute.
- S'hydrater ! En été, la déshydratation peut contribuer au mal de dos. Boire au moins 1,5 litre par jour, en plus de la consommation pendant les repas.

### L'ATOUT FORME !

#### Pour détendre le dos

- ✓ Arrondir son dos tout en baissant la tête.
- ✓ Entrelacer ses doigts et étirer les bras vers le haut : pousser vers l'arrière le plus loin possible, puis incliner votre buste à droite et à gauche.
- ✓ Faire des mouvements de rotation avec la tête.
- ✓ Hausser les épaules ou faire des rotations d'épaules.

Sources : recommandations de la Société Française de Rhumatologie.

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Attitude Prévention. Elles n'ont pas vocation à se substituer aux avis des professionnels de santé.

ASSURANCE  
PRÉVENTION  
Les assureurs se mobilisent

L'association Assurance Prévention regroupe tous les assureurs français.

SIRET 825 242 613 000 16 APE 9499Z  
26 bd Haussmann  
75009 PARIS  
www.assurance-prevention.fr

## PRÉVENIR LE MAL DE DOS



ASSURANCE  
PRÉVENTION  
Les assureurs se mobilisent

## COMPRENDRE LE MAL DE DOS

Dans la grande majorité des cas et en dehors de tout traumatisme, le mal de dos (lombalgie) est d'origine musculaire et de courte durée : quelques jours à quatre semaines maximum. Sans gravité, il guérit spontanément et, tant que la douleur reste supportable, le maintien d'une activité est conseillé.

### ► Pourquoi a-t-on mal au dos ?

Chacun de nos mouvements est source de tensions pour notre colonne vertébrale, car nombreux sont les tendons et les ligaments qui viennent s'y insérer.

Sachez par exemple que 300 kilos, c'est le poids qui s'exerce sur le disque situé entre la cinquième vertèbre lombaire et la première vertèbre sacrée lorsqu'on se baisse avec les jambes tendues (contre 25 kilos au repos allongé).

Le dos est sollicité en moyenne 1 500 fois par jour lors des différents mouvements. Ils sollicitent plusieurs éléments : vertèbres, disques intervertébraux, muscles, tendons, ligaments et nerfs. L'atteinte d'un ou plusieurs de ces éléments peut provoquer une lombalgie.



## MÉNAGER SON DOS

### Changer de literie !

Avoir une vieille literie avec des bosses et des creux dans le matelas ou des coutures décousues, c'est le signal qu'il est grand temps d'en changer : sommier et matelas en même temps, tous les dix ans.

### Adopter la bonne posture !

En adoptant une bonne position devant un écran, on réduit les risques de malmenager son dos :

- ✓ Dos droit ou légèrement en arrière et soutenu par le dossier.
- ✓ Cuisses à l'horizontale, pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.
- ✓ Bras et avant-bras en angle droit.
- ✓ Mains dans le prolongement des avant-bras : poignets flottants (jamais en extension) lors de la frappe ou de l'usage de la souris.
- ✓ Clavier, à plat, à une distance de 10-15 cm du bord du bureau.

### Lutter contre le surpoids !

Retrouver un poids d'équilibre, c'est moins de surcharge de travail pour le squelette. La recette :

- ✓ Faire travailler ses muscles abdominaux dix minutes tous les jours.
- ✓ Equilibrer son alimentation et consulter son médecin traitant en cas de problème de surpoids.

### Bouger davantage !

Adopter un mode de vie actif consiste à augmenter sa pratique d'activité physique et à rester moins longtemps assis(e) ou allongé(e) ce qui, sauf contre-indication médicale, est très bénéfique pour notre dos.

Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande pour les adultes de pratiquer au moins l'équivalent de 30 mn de marche rapide (1h pour les enfants et les adolescents) chaque jour.

## SOULAGER SON DOS

### ► En cas de douleur

- ✓ **S'étirer.** S'allonger une minute à plat ventre avec le cou dans le prolongement du dos, en appui sur les avant-bras, ou s'allonger sur le dos, les jambes tendues le long d'un mur.
- ✓ **Se relaxer.** Les activités de relaxation en mouvement, de type yoga, tai chi chuan, qi gong, etc. réduisent la tension musculaire et permettent de se muscler.
- ✓ **Se réchauffer.** La chaleur favorise la relaxation des muscles trop contractés. Il existe des appareils à infrarouges, à visée antalgique. Sinon, une simple bouillotte fait l'affaire.



### ► En dehors d'une crise

- ✓ **Assouplir les muscles du dos.** Mains posées sur une table, bras tendus, buste penché en avant avec le dos parallèle au sol, faire le dos creux en expirant. Inspirer en faisant le dos rond et en relâchant les muscles. **À faire 5 fois par jour.**
- ✓ **Libérer les tensions.** Avant de sauter du lit au réveil, ramener les genoux sur la poitrine et maintenir la position durant 30 secondes. Le soir, s'étirer sur le lit dans tous les sens.
- ✓ **Renforcer la sangle abdominale.** Les mains croisées sous la nuque, allongé sur le dos en veillant à ce que le bas du dos soit en contact avec le sol (pas de cambre), faites de petits ciseaux horizontaux avec les pieds, puis pédalez comme sur un vélo.

Les plus courageux peuvent s'entraîner à dessiner dans l'air chaque lettre de l'alphabet (en majuscule) avec les jambes tendues et les pieds joints.