



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun



JE SOUFFRE DE LOMBALGIE : DE QUOI S'AGIT-IL ET QUE FAIRE ?

Ce livret répond aux principales questions que vous pouvez vous poser sur le mal de dos que l'on appelle « lombalgie »

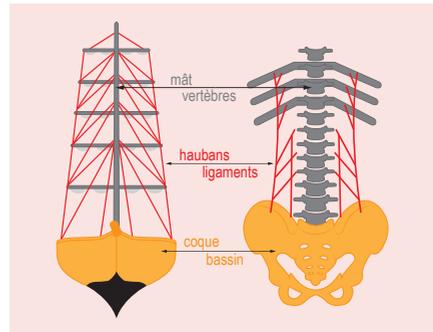
Le dos, comment ça marche ?

« Le dos est costaud »

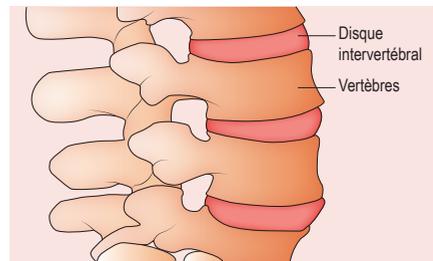
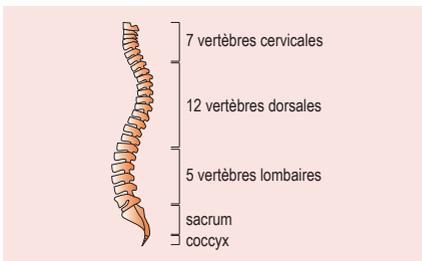
Le dos, ou colonne vertébrale, est une des parties les plus solides du corps.

Cette colonne est constituée de vertèbres reliées entre elles par des disques et est renforcée par des ligaments et des muscles puissants.

Les muscles et les ligaments constituent des haubans qui soutiennent la colonne vertébrale. Rattachés à la colonne vertébrale, ils agissent comme les haubans d'un mât de bateau, permettant ainsi de se tenir debout et de mobiliser son dos.



Le disque réalise un véritable système d'amortisseur entre les vertèbres.



Le dos est ainsi à la fois solide et mobile afin d'assurer les mouvements de la vie de tous les jours.



Pourtant, des douleurs du dos peuvent exister

La douleur du dos peut avoir des origines multiples : faiblesse des ligaments, du disque intervertébral, et des articulations entre les vertèbres (dans l'arthrose lombaire notamment).

Certains mouvements peuvent déclencher une lombalgie. Cependant, de nombreuses lombalgies ne sont déclenchées par aucun mouvement spécifique. On parle souvent de « faux mouvement ». En réalité, les « faux mouvements » font partie des mouvements ordinaires de la vie quotidienne.

Le mal de dos, une douleur courante

Cette douleur très fréquente, située dans le bas du dos, touche aussi bien les hommes que les femmes et peut survenir à tout âge.



Cette douleur va de la gêne modérée à la douleur intense, laquelle freine toute activité et peut se ressentir jusque dans les fesses.

Quand cette douleur apparaît brusquement on parle de « tour de rein » ou bien de « lumbago ».

Dans le milieu médical, on parle de « lombalgie commune ». Cela signifie que la douleur est principalement augmentée à l'effort et que l'examen clinique et le bilan sont en faveur d'une atteinte mécanique habituelle.

S'il est vrai que la lombalgie fait mal, ce n'est pas une maladie grave et elle se soigne sans séquelles la plupart du temps.

Il n'existe pas de lien entre l'intensité des douleurs et leur gravité.

80%

de la population française
aura au moins une fois dans
sa vie une douleur au niveau
de la colonne vertébrale.

Mal de dos :

le bon traitement, c'est le mouvement.

Comment soulager rapidement ce mal de dos ?



Dans la majorité des cas, le mal de dos évolue vers la guérison sans séquelles. Mais si la douleur disparaît, elle peut revenir : c'est la rechute.

Je reste actif, je bouge pour avoir moins mal et moins longtemps, et j'adapte mon environnement (par exemple : la hauteur du plan de travail).

Les trois objectifs du traitement

- 1 Soulager.**
Toutes les techniques sont bonnes (chaleur, autoétirements, médicaments).
- 2 Renforcer les muscles du dos.**
Maintenir un maximum d'activité.
- 3 Limiter le nombre de rechutes.**
Débuter ou poursuivre un sport.



Comment bouger quand j'ai mal ?



► J'adapte ou je poursuis mes activités habituelles,

à la maison comme au travail, pour bénéficier d'une meilleure évolution. La sédentarité et le repos peuvent au contraire entretenir le mal de dos. L'arrêt des activités, y compris professionnelles, n'est pas une solution.

► Je maintiens ou reprends l'activité dès que possible.

Certes, il n'est pas facile de faire de l'exercice physique lorsqu'on a mal au dos. Il faut donc conserver une activité physique supportable en termes de douleur et augmenter graduellement ses efforts. L'important est d'être régulier et de persévérer.

Si la douleur persiste, cela ne signifie pas forcément que la maladie s'aggrave.



EN BREF

L'activité physique développe les muscles, renforce les os et maintient en forme. Toutes les activités physiques sont permises. L'essentiel est de trouver celles qui vous plaisent afin de les pratiquer dans la durée.

Ne plus bouger ou la peur de bouger aggravent les douleurs

La crainte de la douleur et la peur de bouger retardent la guérison.

90%

des lombalgies aiguës
guérissent spontanément
en moins d'un mois.

lombalgie

faiblesse,
raideur

mouvements
douloureux



perte
de l'habitude
de bouger



peur
de se faire mal
(kinésiophobie)



inactivité
physique



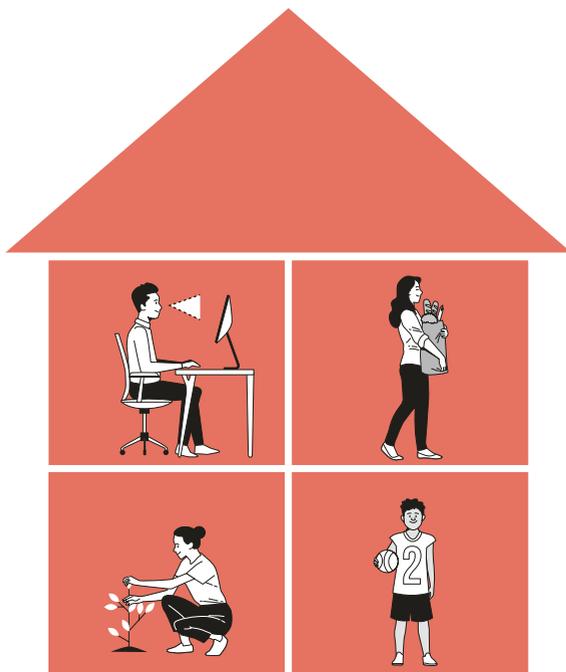
Comment entretenir son dos ?

Le sport améliore le mal de dos et évite que le dos vieillisse plus vite. La plupart des sports sont compatibles avec le mal de dos.

► **Je sélectionne un programme d'activités physiques** adaptées à mes désirs et à mes capacités.

► **J'en parle à mon médecin.**

Si vous pensez que vos conditions de travail peuvent jouer un rôle dans votre mal de dos, parlez-en à votre médecin traitant et à votre médecin du travail. Il est peut-être utile d'aménager votre poste de travail.



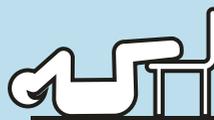
Je bouge et je dose mon effort

La pratique progressive et régulière d'exercices dans la durée favorisera la récupération et préviendra les rechutes.

Voici quelques positions qui permettent de mobiliser le dos et qui peuvent être pratiquées quelques instants, chez vous, sans matériel particulier.

Exercice de relaxation

Étendu, le dos bien plaqué au sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, les mains croisées derrière la tête.



Exercice d'assouplissement



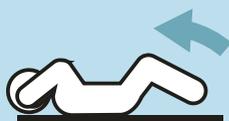
Agenouillé, assis sur les talons, le dos enroulé, le front contre le sol et encadré par les coudes, les avant-bras reposant au sol.

Exercice d'étirement

À quatre pattes, creusez le dos en relevant la tête sur une inspiration. Ensuite, arrondissez le dos en soufflant et en regardant vos genoux. Alternez ces deux positions d'étirement du dos autant de fois que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous en ressentiez les bienfaits.



Exercice d'étirement et de renforcement musculaire



Position : sur un tapis, allongé sur le dos, les jambes fléchies, les pieds à plat sur le sol, les bras croisés derrière la tête. Exercice : ramener les genoux vers les épaules en soufflant. Les mains ne poussent pas la tête en avant, le dos reste collé au sol. Maintenir la position 6 secondes et alterner avec 6 secondes de repos.

Comment éviter l'aggravation de la douleur ou les rechutes ?

Les études prouvent que ceux qui restent actifs malgré la douleur récupèrent mieux, plus vite et ont moins de rechutes.

J'entretiens ma santé et la santé de mon dos en changeant quelques habitudes. Cela permettra de diminuer mes douleurs :



► **J'entretiens ma musculature du dos** par une activité physique régulière : « *Arrêter de bouger, c'est se rouiller.* »

► En cas de surpoids, **j'apporte une attention particulière à mon alimentation.** J'en discute avec mon médecin.



► **J'adapte mon environnement.** Par exemple, en réglant la hauteur du siège en position assise, j'essaie de placer un appui au creux du dos. Je me lève et je m'étire régulièrement.

► Lors d'un port de charge : **je plie les genoux et je maintiens le poids près du corps.**

Pratiquer une activité physique au long cours

Cela contribue à une diminution du risque de douleurs du dos, à une diminution du vieillissement de la colonne et à une meilleure santé globale. Cette pratique se fera de préférence en endurance (par exemple : marche, vélo ou natation).

Je ne me décourage pas : j'agis sur ma lombalgie

Faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout

Toute augmentation de l'activité physique, même minimale, est bénéfique pour ma santé et pour entretenir la musculature de mon dos.

J'en parle à mon médecin

Mon médecin pourra adapter et compléter ces informations en fonction de ma situation.



> À RETENIR

- Le maintien des postures, notamment au travail, ne doit pas s'accompagner d'une augmentation des douleurs.
- Dans le cas contraire, je demande conseil à un professionnel de santé. Il pourra également m'aider à choisir une activité régulière ou un sport adapté.
- Lorsque la douleur disparaît, je continue à pratiquer une activité afin d'éviter les récives.

MAL DE DOS ? LE BON TRAITEMENT, C'EST LE MOUVEMENT.

Pour en savoir plus sur la lombalgie
et entretenir votre santé et celle de votre dos :

- ▶ Rendez-vous **sur ameli.fr**
- ▶ Téléchargez gratuitement l'**application mobile Activ'Dos** de l'Assurance Maladie



Cette brochure a été élaborée en collaboration avec :



Cnam Studio graphique – freepik_storjset - septembre 2022