Prévenir...

le mal de dos

5

Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Mal de dos
mal du siècle

Qui n'a pas un jour souffert du mal de dos ?

8 personnes sur 10 souffrent ou souffriront du dos

- Plus d'un français sur trois déclare avoir souffert du dos au cours des douze derniers mois.
- Le mal de dos est responsable en France de 110 000 arrêts de travail d'une durée moyenne de 33 jours, soit 3,5 millions de journées perdues !*

Mais d'abord, tordons le cou aux idées reçues !

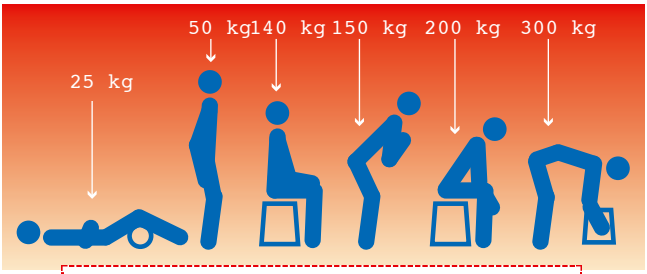
- *Mal de dos ne rime pas obligatoirement avec lésions de l'os ou des disques situés entre les vertèbres.*
- *Le mal de dos n'est pas une maladie de «vieux» : de nombreux enfants et jeunes adultes s'en plaignent aussi.*
- *Enfin, le mal de dos n'est pas une fatalité !*

** Prise en charge kinésithérapique du lombalgique. Conférence de consensus de l'ANAES, 1998.*

Les causes du mal de dos

Le bas du dos est constamment sollicité pour se lever, s'asseoir, porter, se pencher, se tourner, etc. Le « mal de dos » est lié aux nombreuses contraintes qu'il subit. Avec les années, plusieurs causes s'associent et un jour, un faux mouvement suffit et le mal de dos est là !

Les facteurs favorisant le mal de dos



Que de contraintes pèsent sur le dos !

Une mauvaise posture

Par exemple, une position assise avachie sollicite certains muscles plus que d'autres. Cela provoque des contraintes anormales sur la colonne vertébrale.

Un manque d'exercices physiques

Il est responsable d'une insuffisance de souplesse et de tonicité des muscles dorsaux et abdominaux, indispensables au maintien vertébral.

Un excès de poids

Cela entraîne une plus forte pression du corps sur chaque vertèbre et disque intervertébral. Avec le temps, les kilos « en trop » rendent le dos plus vulnérable.

Des mauvais gestes répétés

Certains gestes répétés pendant des années provoquent des douleurs par usure des différentes structures de la colonne, comme par exemple, l'ouvrier maniant le marteau piqueur, le camionneur passant des heures sur les routes accidentées ou la ménagère pliée en deux sur son aspirateur.

Le stress

Ce n'est pas par hasard que l'on en a « plein le dos » quand on est stressé. Le stress provoque des tensions et des contractions musculaires fréquemment localisées dans le bas du dos.

Pour avoir un bon dos, autant commencer tôt...

Prendre soin de son dos, cela doit commencer dès l'enfance. Et avec l'âge, il faut rester vigilant. Des gestes simples et de bon sens permettent de ménager son dos. Bien sûr, il ne faut pas attendre d'avoir mal au dos pour s'en préoccuper.

7 conseils pratiques

✔ Tiens toi droit !

Très tôt, il faut apprendre aux enfants à bien se tenir.

✔ Attention à ton poids !

Pour préserver un bon dos et une bonne santé, mieux vaut faire attention au surpoids.

✔ Certains sports tu éviteras...

Il faut être vigilant en cas de pratique intensive de sport à risque, soit par leur violence (sport de combat), soit en raison de l'asymétrie des mouvements (squash...).

✔ D'autres sports tu feras...

La majorité des sports contribuent à l'inverse à préserver une bonne musculature et posture vertébrales.

✔ Sur une bonne literie, tu dormiras...

Un matelas suffisamment ferme et un sommier assez rigide apportent un bon soutien vertébral en position allongée.

✔ En cas de stress, tu te relaxeras...

Les pratiques physiques (relaxation, gymnastique douce, stretching) contribuant à détendre et à décontracter les muscles, sont recommandées en cas de tension.

✔ De bonnes habitudes et postures tu prendras...

Par exemple :

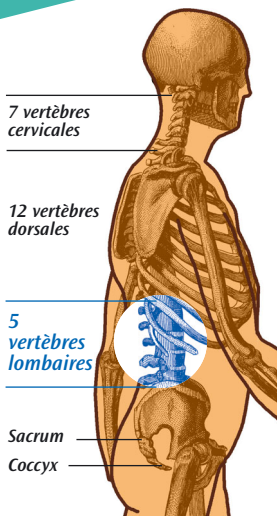
Plier les genoux pour ramasser un objet à terre et non se pencher en avant.

Dormir sur le dos ou sur le côté avec les jambes pliées plutôt que sur le ventre.

En voiture, ne pas se coller au volant et faire des pauses détente régulières.

Sur son siège de travail, se tenir droit le dos bien calé au dossier.

Les mots et les maux du mal de dos



Quand vous parlez de «mal de dos»

vous désignez en fait le plus souvent la région lombaire. Vous dites aussi que vous avez mal aux reins.

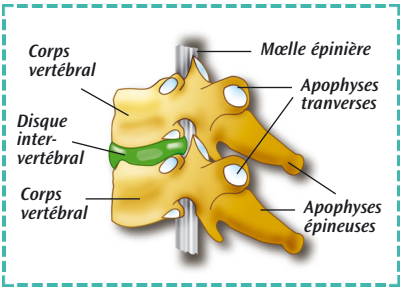
Votre médecin parle lui de :

- **Lombalgie** : elles peuvent être aiguës (elles se calment alors en quelques jours) ou chroniques (persistant alors plus de 3 mois)

- **Lumbago (ou «tour de rein»)** : c'est une douleur qui survient brutalement dans la région lombaire, parfois d'un seul côté, souvent à la suite d'un «faux mouvement».

- **Arthrose** : c'est une maladie générale des articulations, particulièrement fréquente après l'âge de 50 ans et qui peut se localiser au niveau des **vertèbres lombaires** (dans le bas du dos) et est source de douleurs.

- **Lombo-sciatique** : elle est souvent due à une lésion du **disque** intervertébral (ou **hernie discale**) qui entraine un conflit entre le disque situé entre les deux vertèbres et la **racine nerveuse** (le nerf sciatique). Elle entraîne une douleur lombaire qui descend le long d'une jambe.



Qui **contacter?**

En priorité votre ***médecin de famille***

Il est en mesure de faire le diagnostic, de vous prescrire explorations ou traitements, voire de vous orienter vers un spécialiste.

Le spécialiste

- ***Rhumatologue :*** *spécialiste des maladies des os et des articulations, il est souvent sollicité pour un avis diagnostique ou thérapeutique par votre médecin traitant. Il réalise régulièrement des infiltrations pour soulager la douleur. Certains d'entre eux utilisent leurs mains comme outil d'analyse et de soin. Il sont formés à la pratique de certaines manipulations vertébrales.*
- ***Radiologue :*** *une douleur du dos peut nécessiter différentes explorations dites « d'imagerie » (radiographies, scanner, IRM etc.) Le radiologue est à même de réaliser ces examens.*
- ***Chirurgien orthopédiste :*** *spécialiste de la chirurgie des os et des articulations, il peut intervenir au cas où une intervention chirurgicale est envisagée.*
- ***Pédiatre :*** *certaines affections du dos commencent dès l'enfance. Le pédiatre les connaît bien.*
- ***Kinésithérapeute :*** *Vous ferez appel à un kinésithérapeute chaque fois qu'une rééducation vous est prescrite par un médecin.*

Document réalisé en collaboration avec le Pr Francis Berenbaum, Rhumatologue, Hôpital Saint Antoine (Paris)

Assureurs Prévention Santé
Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

__Ses missions :__ • Développer la prévention en matière de santé • Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

__Ses actions :__ • Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel • Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussman, 75311 paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents, contacter notre site : www.ffsa.fr

12/03 Add Human Cie. Conseil & Communication Santé 01 47 46 86 31