

INFORMATIONS DE L'ASSURANCE MALADIE DU HAINAUT

Mai 2019

mon parcours d'assuré

La lombalgie est une pathologie en augmentation en France. Dans 90% des cas, elle peut se révéler douloureuse mais elle n'est pas grave et guérit spontanément en 4 à 6 semaines. Faire une radio n'apporte aucune information supplémentaire au médecin. Or, un tel acte n'est jamais anodin : il représente un risque pour le patient sans parler du coût pour l'Assurance Maladie.

Pour soigner le mal de dos, il faut déjà connaître les bons gestes !

Le mal de dos peut être très douloureux. Toutefois, il n'existe pas de lien entre l'intensité des douleurs et leur gravité. Il ne faut donc pas que la crainte de la douleur entraîne la peur de bouger. Reprenez une activité normale dès que possible, afin d'empêcher le cercle vicieux du mal de dos de s'installer. Ne pas bouger, c'est se rouiller !

Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement

L'activité physique permet de faire bouger le dos en étirant, en renforçant les muscles et en mobilisant les articulations. Elle empêche le mal de dos de s'installer. Elle permet aussi d'améliorer sa condition physique générale et prévient les lombalgies récidivantes ou chroniques. Toute augmentation de l'activité physique, même minime, est bénéfique pour votre santé et pour entretenir la musculature de votre dos.

N'oubliez pas que « **Faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout !** ». C'est le mouvement qui soigne, car c'est par lui que le muscle se répare, s'entretient et que les ligaments retrouvent leur souplesse.

La prévention du mal de dos passe aussi par **l'adoption de bonnes postures au quotidien.**



A la maison : apprenez à vous asseoir et à être bien assis pour soulager votre dos, à attraper ou ramasser un objet sans vous faire mal au dos, à porter une charge, à faire vos courses, à vous habiller sans vous faire mal, à faire le ménage ou à entretenir votre jardin sans souffrir du dos.

Au bureau : posez les pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pied, le coude à angle droit ou légèrement plus grand, les avant-bras proches du corps, la main dans le prolongement de l'avant-bras et le dos droit ou légèrement en arrière, soutenu par le dossier, réglez la hauteur de votre siège en position assise.

