

douleur

posture

renforcement
musculaire

tour de rein

J'agis sur ma lombalgie !

activité physique

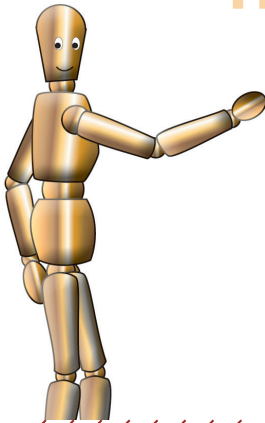
assouplissements

mobilité

activité

lumbago

dos



Retrouvez dans ce guide
des conseils pour soulager
votre lombalgie.

La lombalgie correspond à des douleurs dans la partie basse du dos.

Elle est dite « commune » lorsqu'elle a une cause mécanique et n'est pas due à une maladie inflammatoire, tumorale, infectieuse ou à un traumatisme.

Elle est dite « aiguë », si sa durée varie de quelques jours à quatre semaines.

Dans le langage courant on parle selon les cas de « mal de dos », de « tour de rein » ou de lumbago.

C'est une situation très fréquente. La lombalgie commune aiguë est une affection bénigne dont on se remet en quelques jours.

La douleur n'est pas un signe de gravité. Il est inutile de faire des examens complémentaires.

Si vous avez une activité professionnelle, un arrêt de travail n'est pas toujours nécessaire. Veillez néanmoins aux gestes et postures adaptés.

2 Que faire en cas de lombalgie aiguë ?

Prenez des antalgiques si nécessaire

Les antalgiques limitent la douleur. Lors d'une lombalgie commune aiguë, votre médecin traitant peut vous prescrire un traitement adapté. Prenez le traitement prescrit.

Pour une meilleure efficacité, prenez un médicament le plus tôt possible, idéalement dès le début de la douleur ou avant une activité qui pourrait être douloureuse.

Continuez vos activités en les adaptant

Il est essentiel de maintenir une activité physique, même minime. Le repos strict n'est pas conseillé.

L'inactivité ne permet pas une bonne cicatrisation des tissus mous (muscles, tendons, ligaments) qui sont atteints en cas de lombalgies.

La reprise d'une activité physique adaptée est la meilleure garantie pour un rétablissement rapide.

Faites attention à ne pas forcer et évitez les mouvements brusques.

Détendez-vous

Pensez à vous détendre, le stress peut être un facteur déclenchant voire aggravant.

3 Que faire après un épisode de lombalgie aiguë ?

La lombalgie aiguë est un signal pour prendre conscience de votre dos.

C'est l'occasion de pratiquer une activité physique régulière qui vous aidera à renforcer les muscles de votre dos et à maintenir sa mobilité.

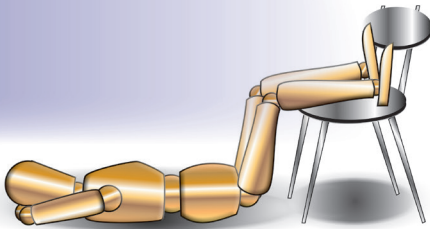
Toutes les activités physiques sont permises. L'essentiel est de trouver les activités qui vous plaisent afin de les pratiquer dans la durée.

Bougez et dosez votre effort

Voici quelques positions qui permettent de mobiliser le dos et peuvent être pratiquées quelques instants dans la vie quotidienne.

Une pratique régulière et dans la durée favorisera la récupération et préviendra la récurrence.

Exercice de relaxation



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

Les conseils de votre professionnel de santé

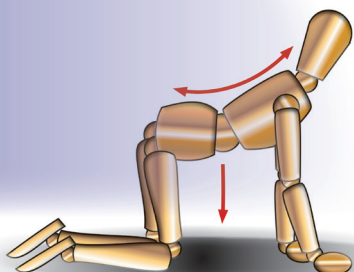
Exercice d'assouplissement



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

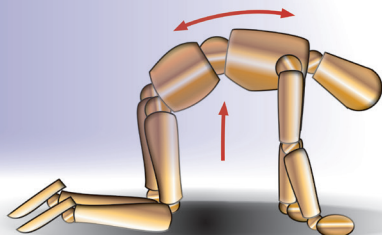
Les conseils de votre professionnel de santé

Exercice d'étirement



En position « quatre pattes » et mains à l'aplomb des épaules, creusez d'abord votre dos en poussant les fesses vers l'arrière et en relevant la tête, ventre relâché.

Puis, dans un second temps grandissez-vous au maximum en ramenant le bassin et en rentrant le ventre et la tête entre les épaules. Inspirez lorsque vous creusez le dos et soufflez lorsque vous l'arrondissez.



Alternez ces 2 positions d'étirement du dos autant de fois que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous en ressentiez les bienfaits.

Les conseils de votre professionnel de santé

.....

.....

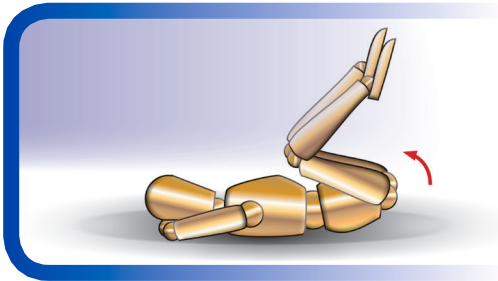
.....

.....

.....

**Bougez pour
vous soigner.
Tonifiez-vous.**

Exercice d'étirement et de renforcement musculaire



Sur un tapis, allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat sur le sol, bras croisés derrière la tête.

Exercice : ramener les genoux vers les épaules. 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.

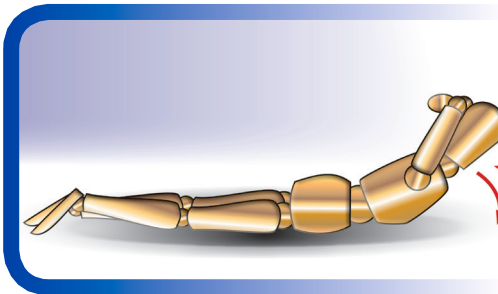
Les conseils de votre professionnel de santé

.....

.....

.....

Exercice de tonification



Sur un tapis, allongé à plat ventre, les mains derrière la tête, les doigts croisés.

Exercice : décoller au maximum soit les jambes du sol, soit la tête ou les deux simultanément.

Maintenir la position 6 secondes puis relâcher 6 secondes.

Les conseils de votre professionnel de santé

.....

.....

.....

Les postures ne doivent pas s'accompagner de douleurs. Dans le cas contraire, demandez conseil à votre professionnel de santé.

Il pourra également vous aider à choisir une activité régulière ou un sport adapté.

Même lorsque la douleur disparaît, continuez à pratiquer une activité pour éviter les récurrences.

4 Que faire en cas de récurrence ou de persistance de la douleur ?

Consultez votre médecin. Il examinera votre situation, vous prescrira si nécessaire des examens complémentaires et vous orientera vers le professionnel de santé adapté. Continuez vos activités.

Votre médecin traitant peut vous prescrire des séances de kinésithérapie active. Lors de ces séances, vous apprendrez à :

- vous détendre et à respirer,
- pratiquer des exercices de renforcement musculaire,
- effectuer des exercices d'auto-étirement,
- préserver votre dos par les bons gestes,
- retrouver une bonne condition physique.

Les compétences acquises vous permettront d'être autonome et de poursuivre le réentraînement à l'effort.

Les séances de kinésithérapie doivent être suivies d'un entretien par vos soins pour éviter une rechute.

Dans le cadre professionnel, des formations en prévention physique (gestes et postures) vous sont proposées, inscrivez-vous.

5 Pratiquez une activité physique régulière pour muscler et renforcer votre dos.

Entretenez la mobilité de votre dos par l'alternance de mouvements d'assouplissement (étirements) et de tonification (renforcement musculaire).

Une activité régulière et d'endurance permet de renforcer les muscles lombaires et abdominaux.

Choisissez une activité qui vous plaît. Pratiquez l'activité physique selon vos capacités et augmentez progressivement la durée et l'intensité de votre effort.

Pour les adultes, il est conseillé de pratiquer une activité physique équivalente au moins à 30 minutes de marche rapide chaque jour, ainsi que 2 séances d'endurance et de renforcement musculaire par semaine.

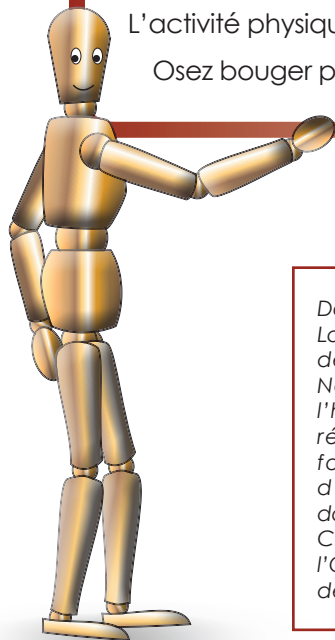
**Veillez à conserver
une bonne musculature.**

**Soyez acteur
de votre dos !
Bougez !**

C'est le mouvement qui soigne et non le repos.
La reprise d'une activité physique adaptée est
la meilleure garantie d'une récupération rapide.

L'activité physique est le meilleur « médicament » du dos.

Osez bouger pour vous soigner et éviter les récidives !



Document réalisé par la CPAM de la Loire-Atlantique, avec la contribution de la filière de soins du CHU de Nantes (service de rhumatologie de l'hôtel-Dieu de Nantes, Centre de rééducation et de réadaptation fonctionnelle de Maubreuil, Centre d'évaluation et de traitement de la douleur de l'hôpital Nord Laennec - CETD), du Conseil départemental de l'Ordre des masseurs-kinésithérapeutes de Loire-Atlantique.



Ordre des
masseurs-kinésithérapeutes
Conseil départemental de Loire-Atlantique



**Pôle de Réadaptation
MAUBREUIL & LA TOURMALINE**



Plus d'infos sur la lombalgie aigüe sur : <http://www.ameli-sante.fr/lombalgie-aigue>