

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ

NUMÉRO SPÉCIAL **LOMBALGIE**

**Bonne nouvelle : le mal de dos
n'est pas une fatalité.**

**Adoptez les bons gestes
et gardez le mouvement !**

OFFERT PAR VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ, avec la participation d'**ORLIMAN**.

Bouger pour un dos en pleine santé

*Fléau du siècle, symptôme
d'une société malade de sa sédentarité,
expression de l'accumulation du stress...*

*Le mal de dos, et tout particulièrement
sa forme la plus fréquente, la lombalgie,
est un véritable enjeu de santé publique.*

Car en plus de faire souffrir une immense majorité d'entre nous au moins une fois dans notre vie, le mal de dos coûte (très) cher à la société : plus d'un milliard d'euros par an aux entreprises et plus de 600 millions d'euros à la sécurité sociale.¹

Mais dans ce tableau, une bonne nouvelle : le mal de dos n'est pas une fatalité. On peut même, le plus souvent et à tout âge de la vie, en guérir et le prévenir.

Pour cela un leitmotiv : devenir acteur de la santé de notre corps et être tout particulièrement attentif à son pilier, le dos.

Renforcement des muscles profonds du dos, adoption des gestes et des postures physiologiques, techniques naturelles non invasives pour soigner un dos endolori et prévenir le retour de lésions anciennes... Les outils à notre portée pour un dos fort sont nombreux. Nous vous proposons d'en découvrir l'essentiel dans ce magazine. Facile à picorer, il se partage avec votre entourage.

Bonne lecture !

LA LOMBALGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

4/15

La colonne vertébrale, pilier du corps humain.

La lombalgie n'est pas une maladie... C'est un symptôme !

Quelles sont les causes de la lombalgie ?

Quelle prise en charge pour une lombalgie commune ?

Comprendre les principaux maux pour mieux les soulager.

LA CEINTURE LOMBAIRE, ALLIÉE DU QUOTIDIEN, & DU MOUVEMENT !

16/21

Une aide précieuse pour préserver et accompagner la mobilité.

Quand porter une ceinture lombaire ?

On lève les barrières !

AGIR AU QUOTIDIEN : PRENDRE SOIN DE MON DOS EN 5 ÉTAPES

22/31

Changez vos habitudes alimentaires (les mauvaises en tout cas).

Les techniques naturelles.

L'activité physique !

Les bienfaits de la chaleur sur les maux de dos.

Je prends la bonne pose à tout moment.

ALLEZ HOP !

32/37

Quelques exercices simples pour vous permettre de conserver une colonne souple.



La *lombalgie*, qu'est-ce que c'est ?



LA COLONNE VERTÉBRALE, PILIER DU CORPS HUMAIN

La colonne vertébrale est la charpente du corps humain. Celle que les médecins nomment "rachis" se compose des **vertèbres**, du **sacrum** et du **coccyx**. Elle joue un rôle **mécanique**, en nous permettant **flexion**, **inclinaison** et **rotation** et remplit également un rôle **neurologique**, en protégeant la moelle épinière, essentielle au système nerveux.

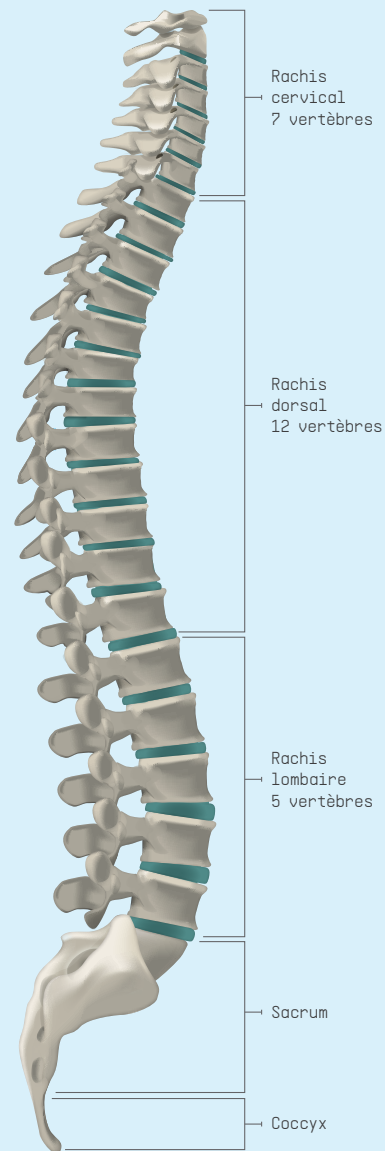


Mais au quotidien, nous avons tendance à malmener ce pilier de notre corps.

Gestes répétés, torsions incontrôlées, surmenage, sédentarité... Notre colonne vertébrale et tous les tissus qui l'entourent, à commencer par les muscles, peuvent se tendre, se crisper, se coincer, s'user...

La zone la plus sujette à ces lésions, qu'elles soient légères ou plus sévères, c'est la **zone lombaire** : située dans la partie inférieure du dos, elle compte 5 vertèbres, L1 à L5. Cette région supporte la majorité du poids corporel.

Colonne vertébrale, vue latérale



DES CHIFFRES QUI DONNENT LE TOURNIS !

10%

des Français souffrent
d'une lombalgie chronique
(depuis au moins 3 mois).²

1 personne sur 2

connaît une récurrence dans l'année.²

50 - 55 ans

Âge où l'on a le plus de risques
de souffrir de lombalgie.³



84%

des Français souffriront
un jour de lombalgie commune.⁴



N'hésitez donc pas à prêter ce magazine à votre entourage !

LA LOMBALGIE N'EST PAS UNE MALADIE... C'EST UN SYMPTÔME !

Elle permet de désigner une douleur dans cette partie basse du dos, située entre le bord inférieur des côtes et le pli fessier inférieur. C'est la forme la plus courante des maux de dos.

Le mot lombalgie provient de "lombes", désignant la région au niveau du bas du dos et du suffixe "algie" indiquant la douleur.

ÉVOLUTION DE LA LOMBALGIE



AIGUË

De quelques jours à 1 mois

La plus courante, elle se place au 2^e rang des motifs de consultation.⁵

SUBAIGUË

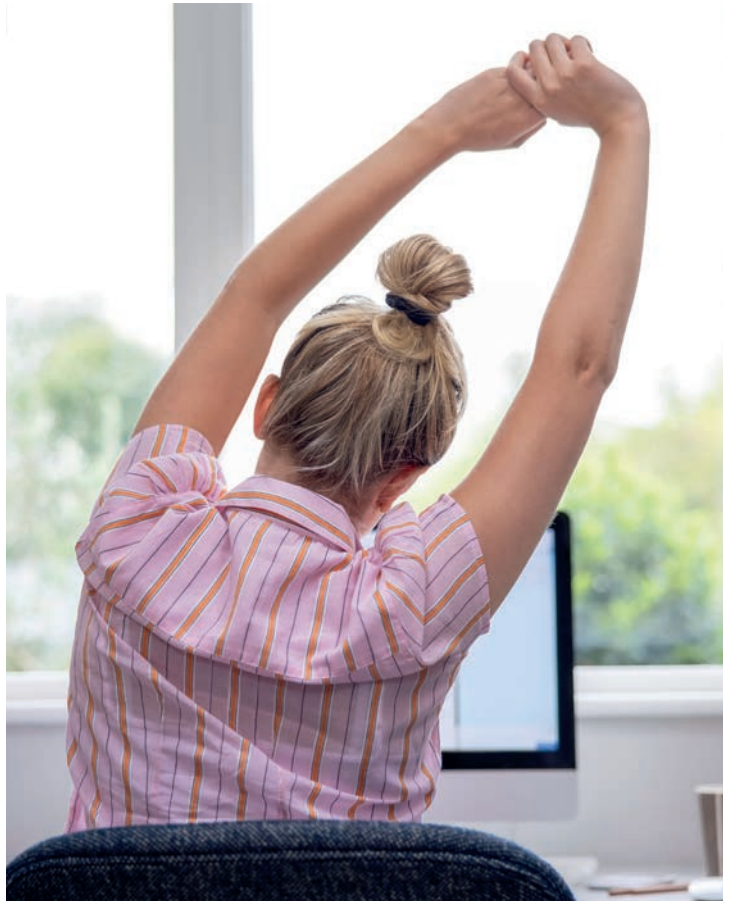
Entre 1 mois et 3 mois

Période charnière durant laquelle il est important de suivre ou de poursuivre un traitement.

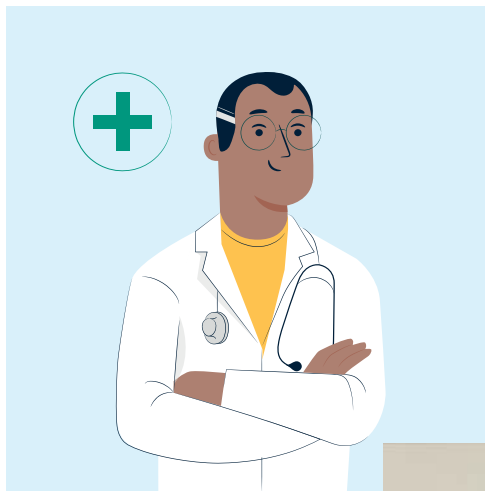
CHRONIQUE

Au-delà de 3 mois

La lombalgie peut alors s'accompagner de douleurs dans les fesses, à l'arrière des cuisses et jusque derrière les genoux.



Dans 90% des cas, la lombalgie est dite "mécanique" ou "commune".⁶ Elle est alors sans gravité au sens médical du terme, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de maladie spécifique. Elle se traduit par une évolution mécanique normale et commune à toute la population.



Si la douleur n'est pas proportionnelle à la gravité des lésions, une simple contracture musculaire peut rendre les activités de la vie quotidienne pénibles.

Et même si l'évolution est favorable dans la majorité des cas, une lombalgie peut s'installer et devenir chronique.

La lombalgie peut altérer fortement la qualité de vie et entraîner une désinsertion sociale et professionnelle.⁵



QUELLES SONT LES CAUSES DE LA LOMBALGIE ?

Un tour de rein peut survenir en deux temps trois (faux) mouvements.

Mais souvent, les lombalgies aiguës apparaissent après un geste que l'on a pourtant répété des milliers de fois, jusqu'alors sans difficulté : lacer ses chaussures, soulever son enfant, sortir un sac de courses de la voiture...

LES FACTEURS DE RISQUES

- Mauvaise posture ou faux mouvement ;
- Période de surmenage ou d'accumulation de fatigue ;
- Vieillesse naturelle des structures, conséquence de l'arthrose, de l'arthrite ou de l'ostéoporose ;
- Métier impliquant un stress important du corps (manutention, vibration, travail physique, postures contraignantes, risques psychosociaux) ;
- Prédisposition héréditaire...

Aux facteurs de risques s'ajoutent des **facteurs aggravants**, dont font partie la grossesse, l'anxiété, le surpoids, la sédentarité, le tabagisme...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les lombalgies font partie des troubles musculo-squelettiques (TMS). Elles peuvent donc être reconnues comme **maladies professionnelles**. Et elles sont d'ailleurs, le plus souvent, liées au travail !

Lombalgies parmi les **maladies professionnelles**.⁷

6%



Arrêts de travail de plus de six mois liés à une lombalgie.⁷

30%



QUELLE PRISE EN CHARGE POUR UNE LOMBALGIE COMMUNE ?

N'attendez pas pour consulter
votre médecin ou pratiquer des exercices
physiques.

*La lombalgie doit se traiter rapidement
pour disparaître rapidement !*

Enjeu de santé publique, la lombalgie est désormais bien prise en charge par le système de santé et pour cause : le risque qu'elle devienne chronique et invalidante est élevé si on n'agit pas.

LE SAVIEZ-VOUS ?

*Les lombalgies
de moins de 4 semaines
représentent le 2^e motif
de consultation.⁸*



Après son diagnostic, le médecin généraliste vous orientera le plus souvent vers un **kinésithérapeute**. Mais ne vous étonnez pas si celui-ci ne vous prodigue pas seulement des massages profonds et bienfaisants. Sauf cas particulier, il vous proposera plus volontiers des exercices simples qui permettent de mobiliser le dos de manière appropriée en fonction de votre pathologie. Si l'activité physique est la meilleure alliée de la guérison, elle peut également s'accompagner du port d'une ceinture de soutien lombaire. **L'Assurance Maladie le répète sans relâche depuis des années : contre le mal de dos, le bon traitement, c'est le mouvement !⁸**

Mieux vaut prévenir que guérir !

Adoptez les bonnes postures, rendez-vous page 32 ! L'activité physique permet d'améliorer sa condition physique en général, mais elle prévient également des lombalgies récidivantes ou chroniques.



ÉCOUTER SON CORPS : QUAND FAUT-IL CONSULTER EN URGENCE POUR UNE LOMBALGIE ?

Si elle est associée à une **incontinence urinaire** soudaine, à une douleur lombaire intense qui provoque des **réveils nocturnes** et qui augmente dans le temps, il convient de consulter un professionnel de santé rapidement. L'association de ces symptômes peut évoquer une pathologie sous-jacente qui nécessite une prise en charge spécifique voire une intervention chirurgicale en urgence. En cas de **fièvre** associée, de **douleurs ou brûlures en urinant** ou tout simplement si c'est la première fois que vous ressentez ce type de douleurs, consultez votre médecin traitant qui saura préciser le diagnostic.

BON À SAVOIR !

*Une lombalgie commune
s'améliore toujours
dans le temps.*

*Une douleur qui s'aggrave
est forcément suspecte.*

COMPRENDRE LES PRINCIPAUX MAUX POUR MIEUX LES SOULAGER

LE LUMBAGO (OU TOUR DE REIN)

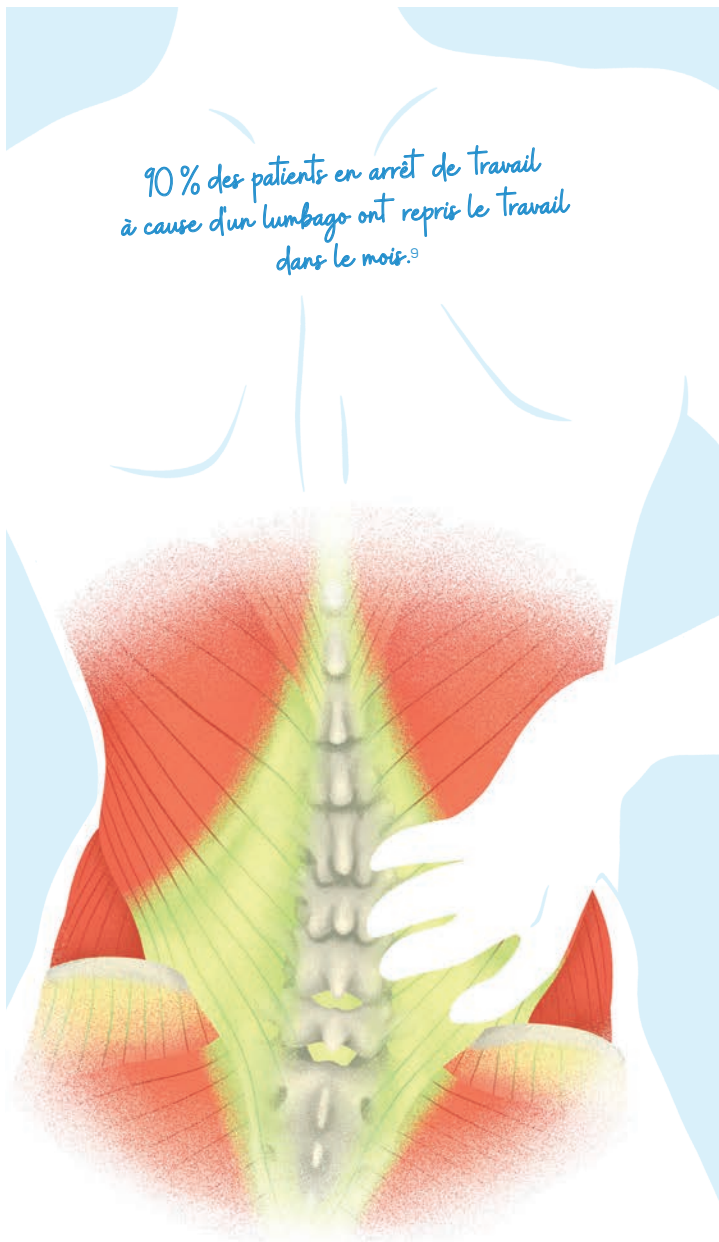
Il est souvent lié à un mouvement excessif et soudain, qui entraîne une contracture réflexe des muscles du dos et une compression des disques vertébraux.

🔊 Les symptômes sont, le plus souvent, une sensation d'avoir les lombaires bloquées, l'impossibilité de garder le dos droit, des douleurs en éternuant ou en toussant, la sensation de coup de poignard, une douleur intense rendant la position debout difficile.

⊕ Pour soulager rapidement ce mal de dos, les professionnels de santé conseillent généralement l'**application de chaleur**, les **autoétiirements** et, si besoin, la prise de **médicaments antalgiques**.

Le **maintien de l'activité** physique est fondamental pour renforcer les muscles du dos, au besoin avec une **ceinture lombaire** qui soutient la zone lombaire et soulage instantanément les douleurs.

90 % des patients en arrêt de travail à cause d'un lumbago ont repris le travail dans le mois.⁹



LA SCIATIQUE

La **névralgie sciatique** (ou **sciatique**) est liée à un **pincement entre les vertèbres L5 et S1**, ou à une **irritation d'un nerf sciatique au contact des vertèbres**.

C'est une pathologie chronique qui se caractérise par une vive douleur, généralement d'un seul côté du corps, qui atteint principalement la fesse et la cuisse, et s'étend jusqu'au pied.

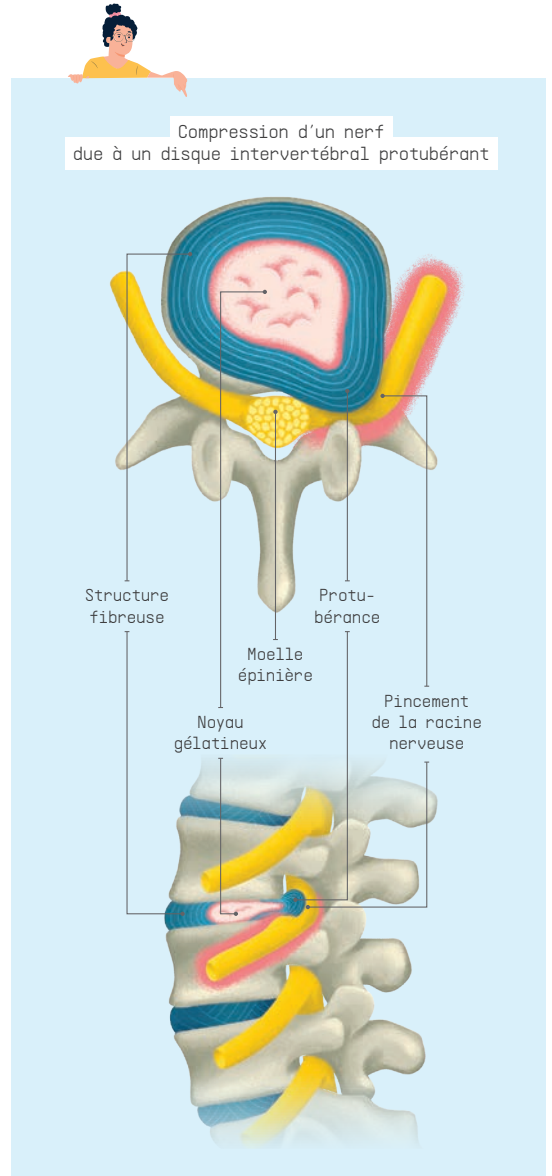
- 🔊 Généralement, les symptômes se résorbent en moins d'un mois. Mais la sciatique peut réapparaître sans crier gare, surtout si rien n'est fait pour la prévenir.
- ⊕ Pendant la crise, le traitement de la sciatique passe par le **repos**, le port d'une **ceinture lombaire** et la prise d'**antalgiques**.



L'Évolutive®

Agréable à porter au bureau, en voiture ou debout à longueur de journée !

L'Évolutive a été développée pour apporter un traitement localisé de la douleur grâce à son système de sangle de rappel postural amovible et ajustable en hauteur. Son petit plastron abdominal et ses matériaux fins et souples lui permettent de rester confortable sans exercer de gêne en position assise prolongée.



Dans les cas les plus douloureux, une **infiltration épidurale** peut être réalisée par un rhumatologue. En cas de sciatique persistante, récidivante ou invalidante, une **intervention chirurgicale** peut être indiquée.

LA HERNIE DISCALE

Également appelée fissure ou rupture du disque, la hernie discale correspond à une saillie anormale d'une partie d'un disque intervertébral de la colonne. Le disque, qui a pour fonction d'amortir les chocs, se déchire et le noyau central peut alors sortir, créant une hernie discale. Bien qu'elle puisse toucher n'importe quelle région de la colonne vertébrale, elle survient généralement dans la région lombaire.

- 🔔 Deux personnes qui ont un problème de hernie identique n'auront pas forcément les mêmes symptômes. Pour certaines, la hernie passera inaperçue, tandis que pour d'autres, elle sera douloureuse. Lorsque le disque vertébral est endommagé, une inflammation s'installe dans la zone qui l'entoure. Si ces douleurs souvent peu intenses sont ignorées, l'inflammation s'aggrave, et le risque de hernie discale augmente.

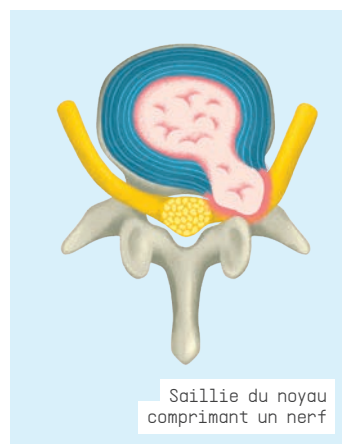
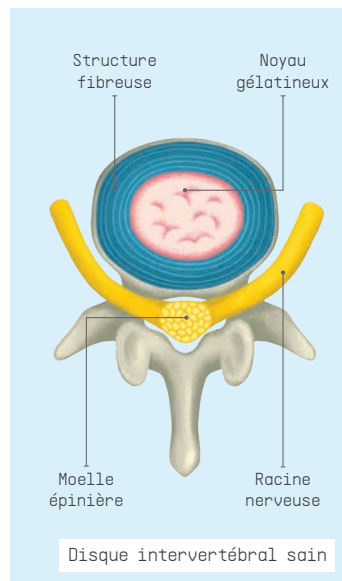


Illustration © Cassandra Vion

QUELLES DIFFÉRENCES ?

← HERNIE PROVOQUANT UNE SCIATIQUE OU LOCALISÉE DANS LE BAS DU DOS

Douleur au niveau de la première vertèbre sacrée sur la face postérieure de la fesse, de la cuisse, de la jambe et sous la plante du pied.

HERNIE PROVOQUANT UNE CRURALGIE →

Douleur entre les vertèbres L3 et L4 descendant vers la face antérieure de la cuisse jusqu'au pied.

Face postérieure :
Trajet du nerf sciatique

Face antérieure :
Trajet du nerf crural

- ⊕ En dehors des urgences, le traitement de première intention est médical. Il associe du **repos**, de la prise d'**antalgiques** et/ou d'**anti-inflammatoires** et parfois l'utilisation de **décontractants musculaires**. Le médecin peut prescrire des séances de **kinésithérapie** pour accélérer la guérison complète. La **ceinture lombaire** ou la **ceinture corset** peut

s'avérer une alliée pour limiter la douleur. Leur usage est réservé aux formes aiguës intenses des hernies discales, au moment où les personnes prédisposées aux hernies discales doivent fournir un effort. Enfin, dans des cas très précis, l'**intervention chirurgicale** peut être préconisée pour lever la compression du nerf et éviter les récives.

LA LOMBARTHROSE (OU ARTHROSE LOMBAIRE)

La lombarthrose est liée à la dégradation du cartilage qui recouvre et protège les vertèbres. C'est une pathologie chronique qui s'aggrave avec l'âge.

Si vous souffrez d'arthrose, n'hésitez pas à demander notre numéro spécial #8.



Vous y trouverez nos conseils et astuces du quotidien !

- 🔊 Les symptômes sont le plus souvent : une douleur localisée permanente et qui empire lors des activités physiques ou lors d'une station statique trop longue.
- ⊕ La prise en charge de la lombarthrose peut être **médicamenteuse (c'est-à-dire avec l'administration d'antalgiques pendant les crises)** et combinée à des **séances de kinésithérapie**. Une activité physique adaptée, conjuguée à des ajustements du mode de vie (maintien d'un poids sain, adoption d'une posture adaptée), est également fondamentale dans le soulagement de la lombarthrose.

La **ceinture lombaire** est une alliée des personnes qui souffrent d'arthrose lombaire dans leurs activités : elle va corriger la posture et soutenir la colonne vertébrale en apportant un soulagement rapide et durable. Son action est à la fois antalgique (elle soulage) et préventive.

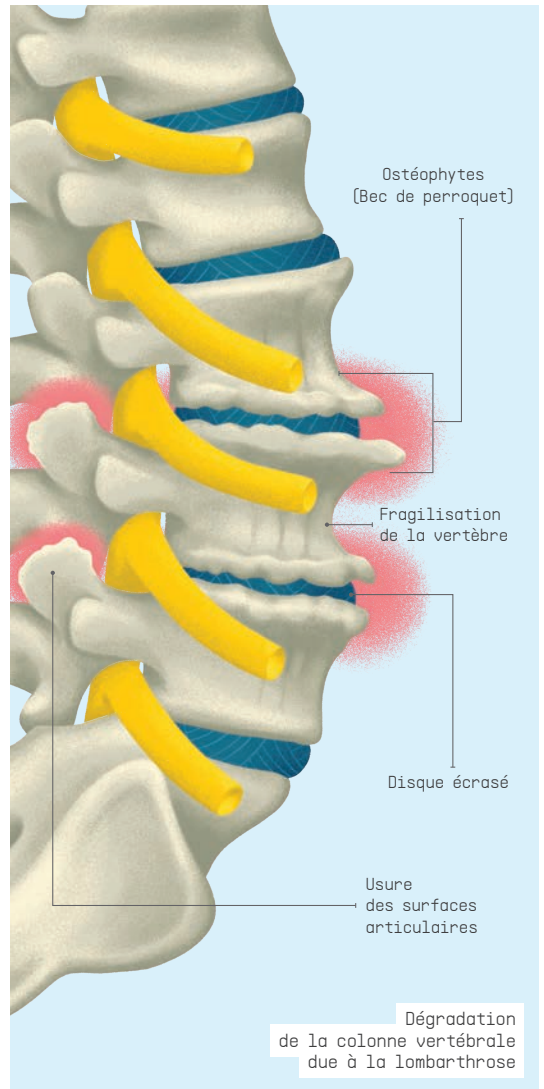


Illustration © Cassandra Vion

Grâce à elle, les points de pression et les charges sur les disques intervertébraux sont rééquilibrés, le frottement entre les vertèbres qui sont moins (ou ne sont plus) protégées par les cartilages, est limité, diminuant du même coup le processus inflammatoire.



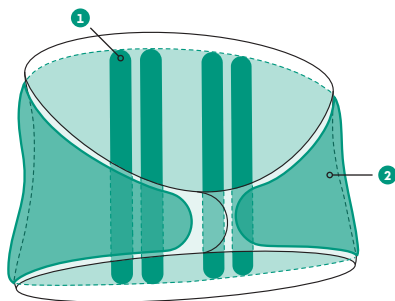
La *ceinture lombaire*, alliée du quotidien, & du mouvement !

Si dans certains cas la prise de médicaments antalgiques et une certaine forme de repos s'imposent, l'inactivité est **déconseillée, dans l'immense majorité des cas**. Pour soutenir la colonne vertébrale et plus particulièrement la zone lombaire dans les phases douloureuses ou de rééducation, la ceinture lombaire vous accompagne pour rester en mouvement avec un meilleur confort.

Lorsqu'il s'agit de soutenir le bas du dos et de soulager les douleurs lombaires, deux options principales se distinguent : la ceinture corset et la ceinture de soutien lombaire. Bien que leur objectif principal soit similaire, leur conception et leur utilisation varient pour répondre à différents besoins.



UNE AIDE PRÉCIEUSE POUR PRÉSERVER & ACCOMPAGNER LA MOBILITÉ.



La ceinture de soutien lombaire est conçue pour être plus flexible, tout en fournissant un soutien efficace au bas du dos.

Dotée de baleines dorsales ❶ et, dans certains cas, de sangles de serrage ❷, elle est adaptée à toutes personnes souffrant de douleurs lombaires importantes. Cette flexibilité permet de maintenir une certaine **amplitude de mouvement**, cruciale pour les activités quotidiennes, tout en offrant un rappel constant pour maintenir une posture correcte.

LA CEINTURE CORSET

Pour un soutien maximal !

Elle est spécifiquement conçue pour offrir un soutien rigide ou semi-rigide à la région lombaire. Caractérisée par une coque rigide et un système de serrage type corset, cette ceinture intervient dans la prise en charge de lombalgies spécifiques.

LA CEINTURE DE SOUTIEN LOMBAIRE, COMMENT ÇA MARCHE ?



AUGMENTATION DE LA PRESSION ABDOMINALE

En réduisant le périmètre abdominal, la ceinture augmente la pression intra-abdominale, ce qui engendre un rééquilibrage des pressions et des charges sur les disques intervertébraux. Cela permet aux muscles abdominaux de travailler en synergie avec ceux de la colonne vertébrale, limitant ainsi les conflits et les douleurs lombaires.



LIMITATION DES MOUVEMENTS NOCIFS

En soutenant le bas du dos, la ceinture sécurise et limite les mouvements extrêmes de la colonne. Véritable guide, elle compense les déséquilibres temporaires.

Avec elle, vous adoptez la posture idéale pour votre bien-être. Elle réduit également la peur de la douleur et donc la contraction musculaire.



STIMULATION DU SENS PROPRIOCEPTIF

En encourageant l'adoption de postures correctes, la ceinture stimule notre sens proprioceptif, améliorant notre capacité à sentir notre corps et à maintenir une posture stable. Cela aide à prévenir les douleurs et renforce les muscles responsables du maintien d'une posture vertébrale saine.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La proprioception, le 6^e sens ?

La proprioception, aussi appelée kinesthésie, œuvre à l'équilibre du corps. C'est la capacité consciente ou inconsciente de notre corps à détecter ses actions et ses mouvements dans l'espace.

Elle permet de réguler la posture et les mouvements du corps en transmettant des informations nerveuses au cerveau. Elle est souvent décrite comme un « sixième sens », car elle permet d'avoir conscience de notre propre corps, de nous l'approprier, de le sentir évoluer dans l'espace. Par exemple, la proprioception nous permet de connaître la position de notre bras et de notre jambe, de savoir si le membre est fléchi ou tendu, s'il bouge ou s'il est immobile. Et ce, sans avoir besoin de regarder !*



*Institut de Kinésithérapie, Qu'est-ce que la proprioception ? Septembre 2018.

QUAND PORTER UNE CEINTURE LOMBAIRE ?

Solution naturelle efficace, la ceinture lombaire est utile lors de la phase aiguë et douloureuse de la lombalgie, mais s'utilise aussi en prévention ou en cas de rechute. Le choix du type de ceinture dépend du type de lombalgie dont vous souffrez, mais également du type d'activité que vous pratiquez.

N'hésitez pas à la porter lors d'activités ou de loisirs qui sollicitent particulièrement le bas du dos (jardinage, bricolage, conduite ou port de charges lourdes). Elle évitera une sollicitation trop intense des muscles et limitera considérablement les risques de faux mouvements. **Discrètes, résistantes, polyvalentes... elles s'adaptent à votre rythme de vie. Que vous soyez assis au bureau, debout à longueur de journée ou adepte du bricolage, elles sont faciles à porter au quotidien.**

Demandez conseil !

Votre professionnel de santé vous accompagnera dans le choix d'une solution adaptée à vos douleurs, à vos activités et à vos besoins.



REPOS

Agréable à porter en position assise dans votre canapé ou lors de vos activités d'intérieur.

→ **Lombotherm®**



LOISIRS & PRÉVENTION

Toujours avec vous durant vos activités du quotidien (loisirs, jardinage ou bricolage).

→ **Lombobelt®**



ACTIVITÉS TERTIAIRES

Agréable à porter au bureau, en voiture ou debout à longueur de journée !

→ **L'Évolutive®**



EFFORTS SOUTENUS

Un maintien renforcé utile pour le port régulier de charges lourdes.

→ **Lombobelt Renfort®**



DOULEURS INTENSES

Un maintien graduable, personnalisé et adapté à votre niveau de douleur durant les activités nécessitant un effort soutenu.

→ **Lombobelt Activ®**





ON LÈVE LES BARRIÈRES !

"Il paraît que la ceinture lombaire fait fondre les muscles..." *C'est faux !*

Contrairement à une idée reçue (très) répandue, le port quotidien d'une ceinture lombaire, même prolongé, n'entraîne pas une fonte des muscles... à condition de poursuivre ses activités quotidiennes. **Sous une ceinture lombaire, les muscles travaillent, mais de manière différente** (et contrôlée !).¹⁰ Il est donc largement préférable de porter une ceinture et de bouger, que de s'en priver et de rester inactif.

"Plus j'ai mal, plus c'est grave !" *C'est également faux.*

L'intensité de la douleur n'est pas liée à la gravité de la lésion. La perception de la douleur varie d'un individu à l'autre.

Et quiconque a déjà souffert d'un banal "tour de rein" le sait : la douleur fulgurante peut être impressionnante. Cependant, si vos douleurs sont associées à d'autres symptômes tels que la fièvre, l'incontinence, des douleurs nocturnes...,¹¹ consultez sans attendre votre médecin qui vous prescrira un traitement adapté : plus il sera précoce, plus il sera efficace.

"Si j'ai mal au dos, mieux vaut ne pas bouger..." *Au contraire !*

Vous l'aurez compris, **l'activité physique adaptée est, dans l'immense majorité des cas, bénéfique aux maux de dos.**

Toutes les recommandations mondiales préconisent désormais de maintenir le corps en mouvement, dans les limites autorisées par vos sensations. Il est donc déconseillé de rester allongé en journée, sauf pour de très courtes périodes. Le repos en position allongée pendant plusieurs jours n'est plus, comme il l'a longtemps été, recommandé pour soulager les lombalgies.¹²



A hand with red nail polish holds a paintbrush with a green handle, applying white paint to a wall. The background is a soft-focus white wall.

Agir au quotidien :

**prendre soin de mon dos
en 5 étapes.**

1

CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES, LES MAUVAISES EN TOUT CAS !

Le **surpoids et l'obésité** sont des facteurs importants dans l'apparition ou la chronicisation (le fait que les douleurs s'installent au-delà de 3 mois) de la lombalgie. Le poids tasse les disques et fatigue le dos. Même si la prise de poids n'est pas la seule cause de l'apparition des douleurs, le fait d'alléger le corps de quelques kilos (ou davantage) contribue à réduire les douleurs du dos... et pas seulement !

Toutes les articulations, notamment les genoux & les chevilles, sur lesquels repose une grande partie de notre corps, sont soulagées.¹³

Les aliments à éviter

Les sucres raffinés, huiles riches en oméga 6 (comme l'huile de tournesol), viandes rouges et charcuteries, alcool, produits ultra-transformés et aliments frits.

Les aliments à privilégier

Au contraire, consommez sans modération les aliments réputés "anti-inflammatoires", dotés d'un bon rapport oméga 3/6 (noix, huiles de lin ou de cameline, œufs), riches en antioxydants (légumes, fruits), les poissons gras et autres aliments riches en vitamine D.



Nous avons tous intérêt à adopter une **alimentation saine et variée**. Mais si vous avez besoin de vous délester de quelques kilos ou si vous souffrez d'arthrose, des repas pauvres en aliments pro-inflammatoires s'imposent. Ces aliments contribuent en effet à l'inflammation de l'organisme, qui, lorsqu'elle devient chronique, peut induire des pathologies telles que l'arthrose par exemple, et favoriser l'obésité notamment.



2

LES TECHNIQUES NATURELLES

Outre le **kinésithérapeute** et l'**ostéopathe**, vous pouvez compter sur le **chiropraticien**, l'**acupuncteur** ou encore le praticien en **massage Shiatsu** pour vous accompagner.

Par leur action, ils contribueront à détendre les tissus, à éliminer les blocages et à rétablir l'équilibre postural.



Au quotidien, en autonomie, il est utile de compléter leur travail par des gestes bienfaisants.

Automassages, **étirements** pratiqués du matin au soir et travail sur la **conscience du corps** pour une amélioration constante de la posture, sont les clés d'une amélioration de la santé du dos.

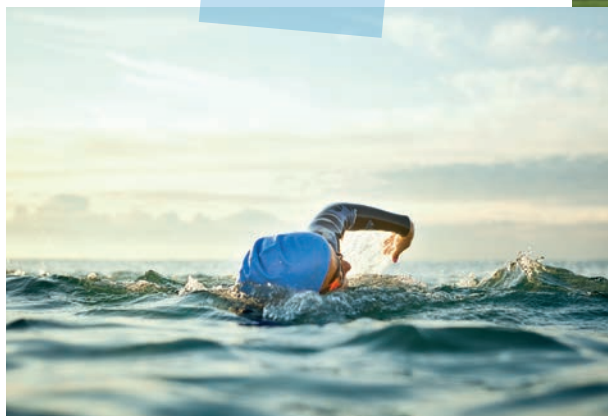
3

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

Les crises lombalgiques ne sont pas le meilleur moment pour découvrir un sport de contact tel que le rugby ou pour se mettre au volley ou au basket, qui impliquent sauts et impacts répétés. Cependant, la pratique d'une activité physique d'une intensité adaptée est fondamentale pour la bonne santé du dos.

Pour une reprise (ou pour débiter), préférez une **activité physique relativement douce**, qui va contribuer à étirer, à assouplir votre dos et à le muscler en profondeur.

Yoga, Tai-chi, Pilates, fitness, natation, athlétisme, marche rapide, rameur, course à pied... Il est possible de pratiquer à peu près n'importe quel sport à condition d'être accompagné par un professionnel qualifié (un coach sportif spécialisé en réadaptation physique par exemple) ou de demander conseil à votre kinésithérapeute : ils sauront vous guider dans votre pratique et vous indiquer les gestes à éviter et ceux à privilégier.



Envie de bouger à votre rythme et en toute confiance ?

Laissez-vous guider par l'application **Mon dos & moi** : réalisée par les experts Orliman® en collaboration avec des professionnels de santé, elle vous aide à pratiquer des exercices doux et efficaces pour renforcer et protéger votre dos au quotidien.

L'application mobile qui prend soin de votre dos au quotidien.



De nombreux articles pour tout savoir sur le mal du siècle et surtout, comment vous en prémunir !

Des exercices physiques courts & doux, adaptés à votre profil ou à la carte, c'est au choix ! Vous trouverez bien 10 minutes par jour à vous consacrer ?

Des données confidentielles qui ne servent qu'à la gestion de votre compte et ne seront jamais exploitées, promis, juré !

Gratuite & sans publicité pour vous permettre une utilisation fluide et agréable.



À télécharger ici !



Plus d'infos sur :
www.orliman.fr/mondosetmoi

Mon dos & moi est une application de conseils, les informations et les services proposés ne doivent en aucun cas se substituer à une consultation, une visite ou un diagnostic formulé par votre médecin. En cas de doute ou de douleur, demandez conseil à votre professionnel de santé. Les solutions présentées dans cette application sont des dispositifs médicaux de classe I selon le Règlement (UE) 2017/745. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. - C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Valbona, Valencia (Spain). Développeur : SM Europe/Orliman® 20, La Herbets 35520 LA MEZIERE
www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Photos non contractuelles. Crédit photo : Freepik. Illustrations : Astrid Cornet.

4

LES BIENFAITS DE LA CHALEUR SUR LES MAUX DE DOS

L'application de chaleur sur la zone douloureuse est particulièrement indiquée pour les raideurs et les douleurs chroniques. En favorisant la circulation sanguine, les muscles se détendent. Il devient plus facile de retrouver sa mobilité.

Par exemple, pour soulager une crise de sciatique, l'alternance de chaud et de froid est conseillée, en veillant à suivre le protocole indiqué par un professionnel de santé.

LA THERMOTHÉRAPIE DANS LES RÈGLES DE L'ART

- Vérifier que vous ne présentez pas de contre-indications.*
- Limiter l'exposition à la chaleur à 15-20 min par session.
- Placer systématiquement un linge entre la peau et la poche, la bouillotte...

*Maladie de peau, plaie ouverte, troubles circulatoires, diabète, hypertension, etc. Au moindre doute, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.



Lombotherm®

Agreable à porter en position assise dans votre canapé ou lors de vos activités d'intérieur. Lombotherm® utilise les bienfaits décontractants de la chaleur.

Soulage et apporte un repos musculaire bien mérité après une journée de travail !
(Compresse chaud/froid fournie).



5

JE PRENDS LA BONNE POSE À TOUT MOMENT

Pour éviter les rechutes, ou d'aggraver les douleurs de dos au quotidien, adopter de bonnes postures est essentiel. Voici quelques conseils pour soulager et prévenir les douleurs lombaires.

Objectif :

Continuer de bouger, mais en toute sécurité !

*Un cercle vertueux !
Prendre de bonnes postures limite les douleurs
dans l'immédiat, mais préserve également la santé
de notre dos à long terme.*



Au travail ou pour étudier

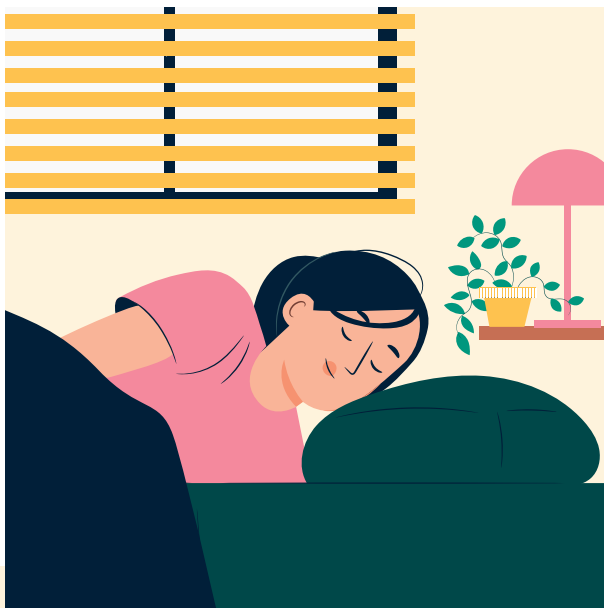
- Si vous devez rester assis pendant une durée prolongée, veillez à ce que votre poste de travail soit ergonomique. Utilisez une chaise avec un bon support lombaire. Posez vos pieds bien à plat et les genoux au même niveau ou légèrement plus bas que les hanches.
- L'écran de l'ordinateur doit être à hauteur des yeux pour garder la tête droite.
- Si vous travaillez en position debout : gardez le poids équilibré sur les deux pieds. Portez des chaussures confortables et envisagez l'utilisation d'un tapis anti-fatigue si vous restez debout pendant de longues périodes.

À la maison (ou ailleurs)

- Lorsque vous faites le **ménage** et d'une manière générale, évitez de vous pencher à partir de la taille. Pliez les genoux et gardez le dos droit lorsque vous soulevez des objets lourds. Allongez le manche du balai ou de l'aspirateur pour éviter de vous pencher trop souvent ou trop bas.
- Lorsque vous **cuisinez** : utilisez un tabouret ou une chaise si vous devez rester debout pendant longtemps. Gardez les objets couramment utilisés à portée de main pour éviter de vous étirer ou de vous pencher trop fréquemment.

Au lit

- Si vous dormez **sur le dos**, placez un oreiller sous les genoux pour réduire la tension sur la zone lombaire. Si vous dormez **sur le côté**, placez un oreiller entre vos genoux.
- Envisagez de **changer de matelas** si le vôtre est ancien et manifestement usé. Un matelas de bonne qualité est crucial lorsque le dos est sensible. Le meilleur choix dépend de vos préférences personnelles et de votre position de sommeil préférée.



Au volant de votre voiture

- Réglez votre **siège** de manière à ce que vos genoux soient légèrement plus hauts que vos hanches et que vous puissiez atteindre facilement les pédales sans étendre complètement vos jambes. Le dossier doit être incliné de façon à ce que votre dos soit droit et que vos épaules restent confortablement contre le siège.
- Si votre siège n'offre pas un soutien suffisant, utilisez un **coussin lombaire** ou une **serviette roulée** pour maintenir la courbure naturelle de votre bas du dos.
- Tâchez de placer vos **main**s à 9 heures et 3 heures sur le volant pour réduire la tension sur les épaules et le haut du dos. Ajustez le **volant** pour qu'il soit à une distance confortable, permettant à vos coudes de rester légèrement fléchis.
- Lors de longs trajets, faites des **pauses** régulières pour marcher et vous étirer. Cela aidera à prévenir la raideur et la fatigue musculaire.

LES PETITS CONSEILS EN +

C'est cadeau !



En position longue à genou

Ne vous penchez pas en avant en courbant votre dos. Restez bien droit et fléchissez les jambes ou posez un genou à terre puis relevez-vous tout en gardant le dos droit. Vous pouvez aussi vous aider en appuyant une main contre le sol ou la cuisse.



Le port de sac

Choisissez un **sac à bandoulière** et portez-le de face, bandoulière enfilée sur l'épaule opposée au sac. Pour les **sacs de course**, préférez deux sacs au lieu d'un et équilibrez les charges de chaque côté du corps.



Le port de charge lourde

Mettez-vous face à l'objet, pliez les jambes en gardant le dos droit puis attrapez l'objet en le collant le plus possible à vous. Relevez-vous en gardant l'objet serré contre vous. Faites de même pour reposer l'objet au sol, pliez les genoux puis relevez-vous doucement, sans mouvement brusque.



Au repos en position assise

Le buste doit être légèrement incliné en arrière et le bas du dos bien calé au fond du fauteuil. Les bras seront posés si possible, sur les accoudoirs. D'une manière générale, **ne restez pas en position assise trop longtemps**. Relevez-vous pour détendre vos membres.

LA RÈGLE POUR CHOISIR SES CHAUSSURES

Éviter les talons supérieurs à 3,5 cm.



Éviter les chaussures trop plates (sandales, ballerines, tongs).



Préférez les chaussures avec un talon de 2 à 3 cm pour corriger la répartition du poids du corps.



Le mal de dos n'est pas une fatalité et vous n'avez pas à subir vos douleurs ! Adopter les bons gestes et consulter un professionnel de santé peut vous aider à améliorer la santé de votre dos.



*Les exercices proposés sur ces pages sont des exercices de confort, ils ne doivent en aucun cas provoquer de douleurs.
Dans le cas contraire, interrompez immédiatement la séance et consultez un professionnel de santé.*



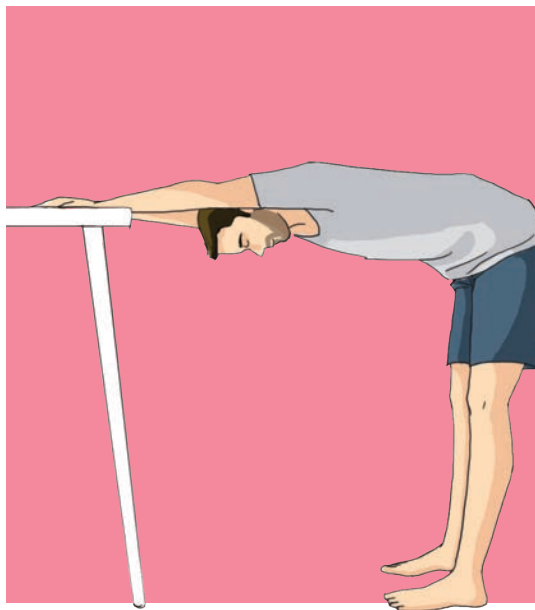
Allez HOP!

Quelques exercices simples pour vous permettre de conserver une colonne souple. Il est essentiel de maintenir une activité physique douce.



La lombalgie n'est donc pas une fatalité, chacun peut y échapper ou au moins minimiser la douleur et ses conséquences sur la vie quotidienne. Ces exercices peuvent être pratiqués quotidiennement, plusieurs fois par jour (en dehors des périodes très douloureuses).

La seule limite à leur pratique, ce sont vos limites personnelles : évitez toujours les mouvements douloureux et pensez à respirer ample-ment.



ÉTIREMENT

- Debout, jambes écartées et bras tendus, posez vos mains en appui sur un meuble. Gardez le dos bien droit. Sans ôter vos mains du support, reculez progressivement les fesses et les pieds jusqu'à atteindre une position à l'équerre par rapport à l'alignement de votre buste.
- Tenez cette position pendant 6 secondes puis relevez-vous doucement et reposez-vous 6 secondes avant de recommencer.

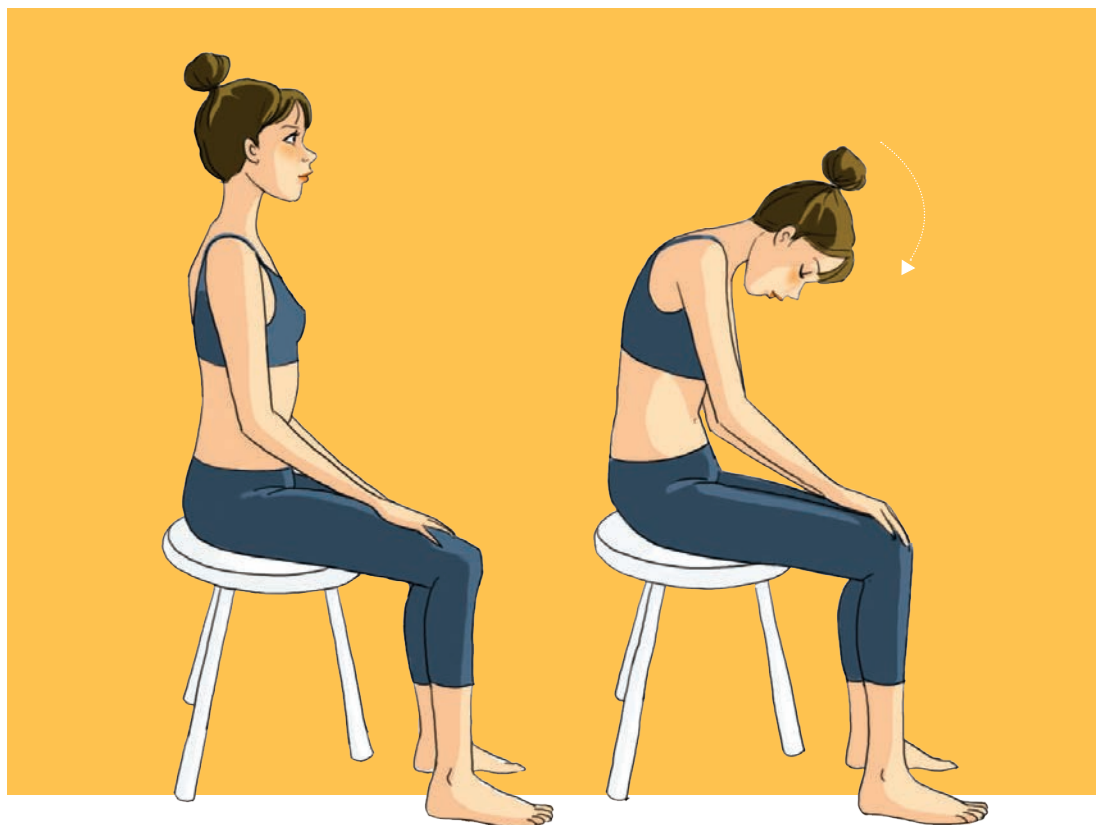


RELAXATION

- Durant la journée, mettez-vous en position allongée durant quelques minutes en ayant les jambes surélevées et posées sur une chaise. Le but est de relâcher les muscles dorsaux en se focalisant sur les muscles lombaires.
- Vous pouvez effectuer cet exercice régulièrement et dès qu'une légère douleur se fait sentir dans la région lombaire.

ASSOUPPLISSEMENT

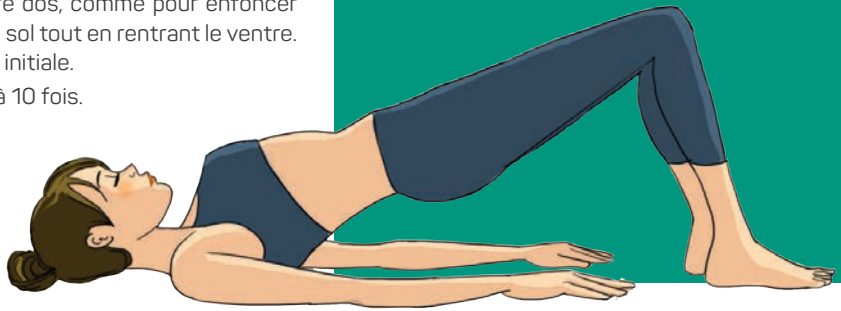
- Asseyez-vous confortablement sur une chaise (ou un tabouret) genoux fléchis et les pieds à plat au sol, le dos bien droit.
- Enroulez doucement votre tête puis le dos en laissant tomber vos bras. Déroulez progressivement votre dos puis votre tête.
- Réalisez des séries de 5 mouvements par jour.



MUSCULATION

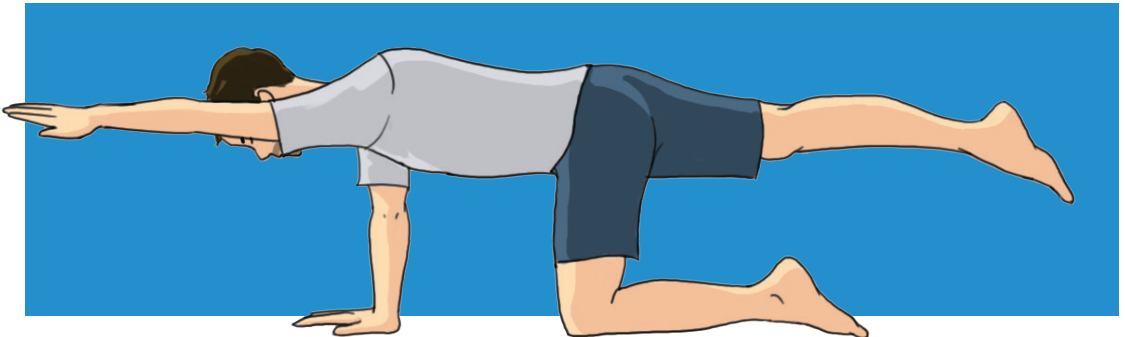
Exercice 1

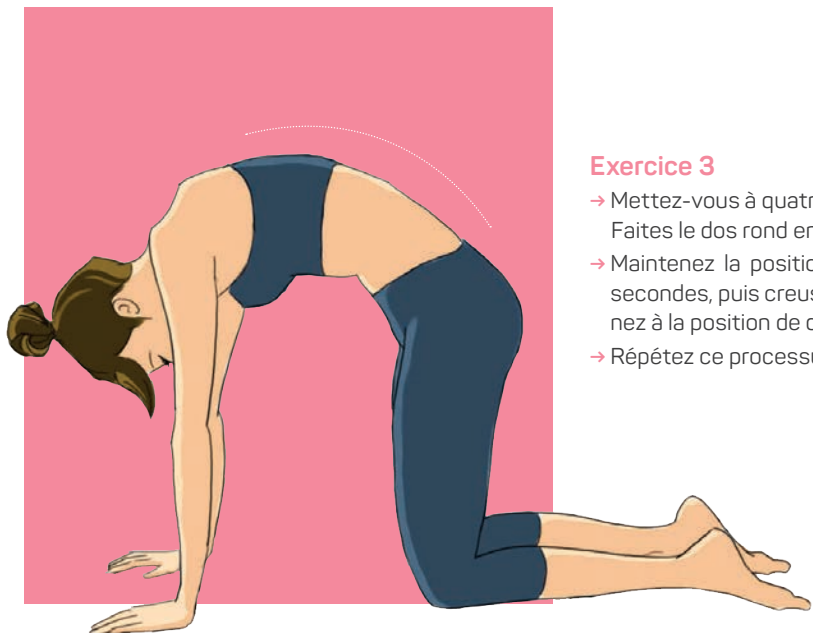
- Au sol, allongez-vous sur le dos, genoux pliés et pieds à plat. Les bras sont alignés le long du corps.
- Soulevez vos lombaires, en faisant attention à bien garder le dos droit puis reposez-les à plat sur le sol.
- Creusez ensuite votre dos, comme pour enfoncer vos lombaires dans le sol tout en rentrant le ventre. Revenez à la position initiale.
- Répétez l'exercice 5 à 10 fois.



Exercice 2

- À quatre pattes, le dos bien droit : étendez le bras droit devant vous et la jambe gauche derrière vous, aussi loin que possible.
 - Gardez la position pendant 5 secondes, puis remettez-vous à quatre pattes.
- Répétez l'exercice 3 fois.
 - Faites de même avec le bras gauche et la jambe droite. Veillez à bien garder une ligne droite, sans monter votre tête ou votre jambe au-dessus du niveau de votre dos.





Exercice 3

- Mettez-vous à quatre pattes, dos bien droit. Faites le dos rond en détendant bien les lombaires.
- Maintenez la position sans forcer pendant 3 à 5 secondes, puis creusez doucement le dos, et revenez à la position de départ.
- Répétez ce processus 4 fois.



Sources

- ¹ challenges.fr/entreprise/vie-de-bureau/le-mal-de-dos-une-facture-de-plus-d-un-milliard-d-euros_624834
- ² vidal.fr/maladies/appareil-locomoteur/mal-dos-lombalgie
- ³ who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain
- ⁴ ameli.fr/lle-et-vilaine/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/comprendre-lombalgie
- ⁵ ameli.fr/lle-et-vilaine/medecin/sante-prevention/pathologies/lombalgies/enjeu-sante-publique
- ⁶ inrs.fr/risques/lombalgies/effets-sur-la-sante.html
- ⁷ inrs.fr/risques/lombalgies/statistique.html
- ⁸ ameli.fr/lle-et-vilaine/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/traitement-prevention
- ⁹ Inrs : dossier lombalgie
- ¹⁰ Études : The effect of back belt use on isometric lifting force and fatigue of the lumbar paraspinal muscles. Spine (Phila Pa 1976). 1998 Oct / Can lumbosacral orthoses cause trunk muscle weakness? A systematic review of literature. Spine J. 2017 / The effect of back belts on lumbar muscle fatigue. Spine (Phila Pa 1976). 1995 Jun.
- ¹¹ lombalgie.fr/mal-dos-signes-alerter/
- ¹² lombalgie.fr/que-faire/faut-il-se-reposer/
- ¹³ sciedirect.com/science/article/abs/pii/S1878622715001095



ORLI mag c'est...

#1 Main et poignet	#6 Sport
#2 Lombalgie	#7 Pied
#3 Genou	#8 Arthrose
#4 Maternité	#9 Troubles musculo-squelettiques
#5 Cheville	

À retrouver chez votre professionnel de santé !

Sous réserve de disponibilité.

ORLimag

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ.

Pilier du corps humain, le dos est bien trop souvent malmené. Gestes répétés, anxiété, surmenage, sédentarité... sont source d'une lombalgie commune.

Adopter les bons gestes et garder le mouvement peuvent vous aider à améliorer la santé de votre dos.

Ce numéro est un condensé d'informations et de conseils du quotidien. Le mal de dos n'est pas une fatalité et vous n'avez pas à subir vos douleurs !

**Parlez-en à votre professionnel de santé,
il saura vous conseiller.**



Ce guide d'information à destination des patients a été élaboré par la société SM Europe®/Orliman®. Il ne remplace en aucun cas l'avis ou la prescription d'un professionnel de santé et ne peut servir à établir un diagnostic médical. Les produits décrits dans cet Orlimag sont des dispositifs médicaux. Se reporter aux instructions figurant sur l'emballage. En cas de doute, consultez un professionnel de santé. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE selon le règlement UE 2017/745. Fabricant : Orliman® S.L.U. Valence (Espagne) - SM Europe / Orliman, 20 La Herbetais, 35520 La Mézière France - orliman@orliman.fr www.orliman.fr Siret : 420 574 626 00057 - RCS Rennes. Imprimeur : Colibri. Visuels non contractuels. Ne pas jeter sur la voie publique. Mise en page : Orliman®. Avec la participation rédactionnelle de Émilie Cuisinier. Crédits Photos : iStock®, SM Europe®/Orliman®. Illustrations : © Astrid Cornet, Freepik.com, SM Europe®/Orliman® - 06/2026. ORL2606_PLV597v01.00_AN (0)12030000007462(10)3260600001.

