

Le Mouvement

C'est le bon traitement pour soulager le mal de dos

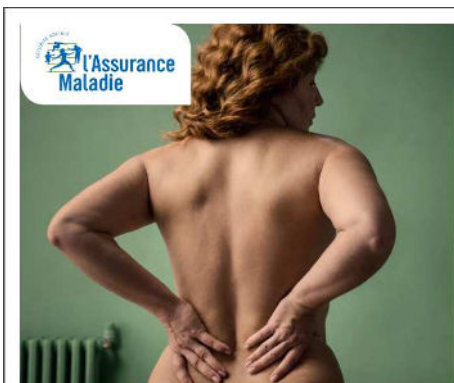


L'Assurance maladie a lancé jeudi 16 novembre 2017 une campagne nationale pour combattre les fausses croyances sur le mal de dos.

Son message est simple : « en cas de mal de dos, le maintien de l'activité physique est la meilleure voie de guérison ».

La lombalgie aiguë (mal de dos, tour de rein, lumbago ou lombalgie commune) qui frappe le bas de la colonne vertébrale peut avoir des répercussions importantes sur la qualité de vie et présenter le risque d'une désinsertion professionnelle lorsqu'elle devient chronique. Une lombalgie sur cinq conduit à l'arrêt de travail. Selon un sondage BVA, 7 personnes sur 10 estiment que le repos est le meilleur remède contre la lombalgie. Or, selon l'Assurance maladie, « seul le mouvement entretient la tonicité musculaire, la force ligamentaire et permet de lutter contre la lombalgie et sa chronicisation ». Le credo de cette campagne, c'est donc bouger par tous les moyens ! Marche rapide, monter les escaliers, nage sur le dos font partie des activités possibles.

Un profil Facebook « le bon mouvement » et une appli mobile gratuite « Activ'dos » sont mises gratuitement à la disposition du public. Véritable « partenaire mouvement », cette application délivre des messages et des conseils pour apprendre comment soulager rapidement le mal de dos, comment bouger quand on a mal, comment entretenir son dos, et comment éviter l'aggravation de la douleur et les rechutes.



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 »

Pour en savoir plus :

- www.ameli.fr/haut-rhin/assure/sante/themes/lombalgie-aigue
- Brochure : www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/346615/document/lombalgie-que-faire_assurance-maladie.pdf
- Activ'dos : www.ameli.fr/haut-rhin/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/application-activ-dos
- Profil Facebook : www.facebook.com/maldedos.lebonmouvement
- Dossier INRS : [Lombalgie](#)
- Dossier INRS ED6087 : [Travail et lombalgie](#)
- Lettre d'info Décembre 2016 de STSA : [Lombalgie](#)

PRESTATION de STSA : Les bonnes postures au travail

Adapter son environnement professionnel est essentiel quand on souffre du dos. Pour cela, l'équipe pluridisciplinaire de STSA est à votre disposition :

- Le professionnel de santé (médecin du travail, infirmier) pourra par exemple, et en accord avec le médecin traitant, recommander un temps partiel thérapeutique.
- L'ergonome prodiguera les conseils utiles pour adopter les bonnes postures au travail, en préconisant parfois un aménagement du poste de travail. Le but est d'éviter à tout prix une désinsertion professionnelle aux conséquences catastrophiques.