



**ACADÉMIE
DE LYON**

Liberté
Égalité
Fraternité

Le mal de dos

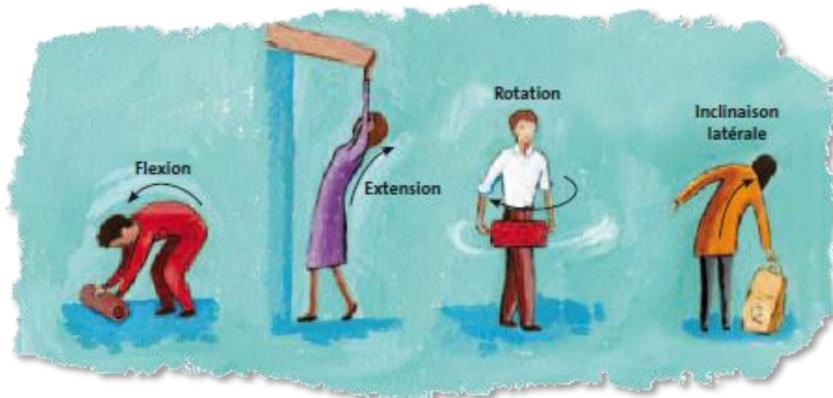
Qu'est ce que le mal de dos ?

- Est l'une des principales causes de consultation médicale
- Ce n'est pas une maladie, c'est un symptôme : la douleur. Elle n'est pas proportionnelle à la gravité des lésions
- Elle est due à des lésions ligamentaires, musculaires et / ou tendineuses
- La sédentarité, le stress, les tensions musculaires peuvent le favoriser de même que les hernies discales, l'arthrose, la grossesse ou encore l'ostéoporose

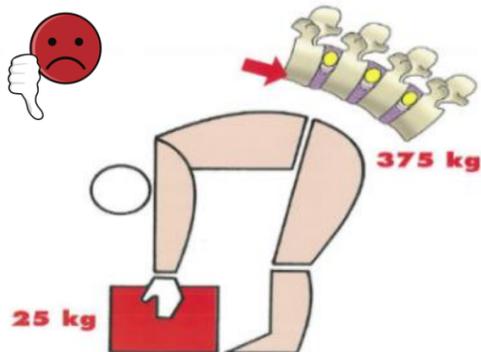
Votre médecin traitant reste votre référent et vous orientera au mieux en fonction des symptômes présents

Les mouvements dangereux, à éviter

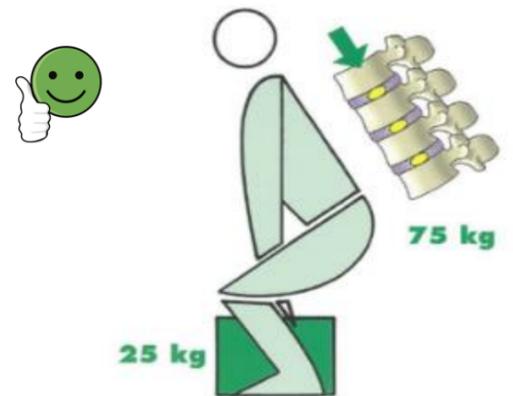
Les mouvements de flexion, d'extension, de rotation ou d'inclinaison latérale sont à éviter



Les positions de travail

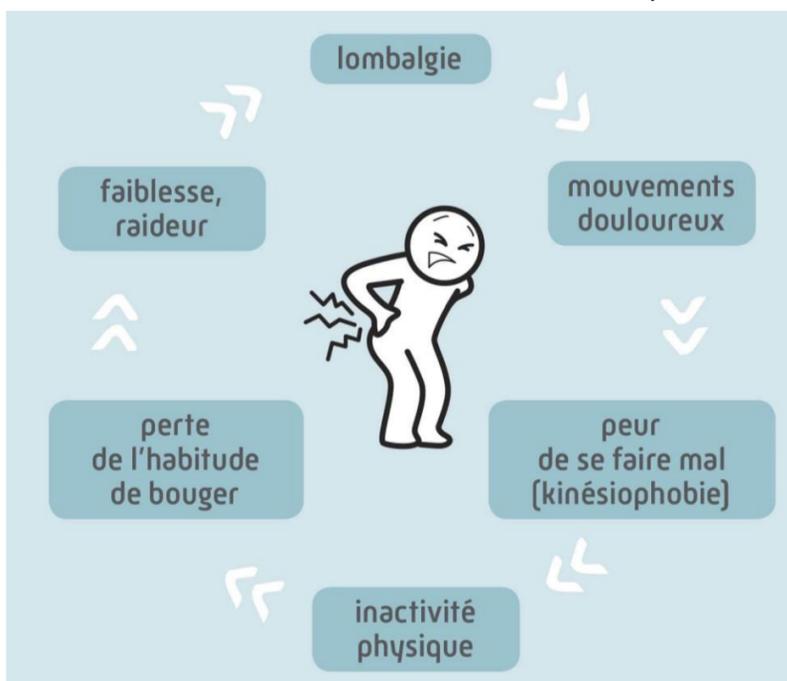


Par effet de levier, la charge supportée par le disque est 5 fois plus importante, dans la position dos rond, objet éloigné du centre de gravité que dans la position dos droit, centre de gravité de l'objet et du corps rapprochés au maximum.



Comment prévenir le mal de dos ?

Le véritable ennemi du dos, c'est le repos :



Pour prévenir le mal de dos, il est indispensable de changer régulièrement de position, de se lever, de marcher et de s'étirer... Il est également possible de réapprendre à bien faire quelques gestes de tous les jours

[Ecole du dos](#)

Il est nécessaire d'avoir une activité physique régulière : **Activ'Dos**, l'appli pour prévenir votre mal de dos, à télécharger sur votre téléphone

[Mal de dos : Osez bouger pour vous soigner](#)

Il est essentiel de reprendre une activité normale dès que possible, afin d'empêcher le cercle vicieux du mal de dos chronique de s'installer

[traitement de la lombalgie -Ameli](#)