



Le qui est  
IMPORTANT,  
voyez, Herré,  
c'est de S'EN SERVIR,  
de mon dos!



Mal au *dos*  
osez bouger  
pour vous soigner

# Lombalgie? C'est quoi?

- Les lombalgies sont des affections très courantes caractérisées par des douleurs localisées en bas du dos. Elles résultent généralement d'un effort excessif, d'un mouvement brutal ou extrême, d'une chute...
- Le plus souvent, la douleur est provoquée par des lésions uniquement musculaires.
- Les contraintes professionnelles peuvent jouer un rôle déterminant dans la survenue de tels accidents.
- La manutention, les vibrations et le travail physique lourd sont des facteurs de risque avérés.
- Par ailleurs, les accidents de plain-pied (chutes, trébuchements, glissades...) sont à eux seuls responsables d'un quart des lumbagos reconnus comme accidents du travail (AT).
- Les lombalgies ont encore de lourdes conséquences : arrêts de travail, inaptitudes, invalidité...

## *“Plié en deux”*

*par la douleur en soulevant un poids, dos contracté en se relevant, c'est fréquent. Avec la peur que ça dure ou que ça recommence!  
Comment continuer à bouger?  
à travailler?*



*Dites, Gérard,  
c'est le dos,  
ou vous me faites  
la révérence ??*

# 4 idées fortes pour gérer votre lombalgie



## 1 La douleur n'est pas proportionnelle à la gravité

La douleur – intense au point de se sentir bloqué, “cassé” – est en général disproportionnée par rapport à la gravité. La plupart des lombalgies guérissent d'ailleurs spontanément en quelques jours. Mais quand la douleur s'installe, toute activité physique devient pénible voire impossible. Les conséquences sur la vie personnelle, professionnelle et sociale peuvent s'avérer catastrophiques.

*Cependant, n'attendez pas : rien ne sert de souffrir !*

## 2 Combattez la douleur pour retrouver le mouvement

La douleur n'est pas une fatalité qu'il faudrait subir. Vous pouvez apprendre à gérer votre douleur mais n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant. Il vous aidera à réduire la douleur pour la rendre supportable, en prescrivant si nécessaire des médicaments antalgiques. Si un traitement est nécessaire, une surveillance est indispensable pour évaluer son efficacité et l'ajuster si besoin. Radios et examens complémentaires ne sont pas indispensables, ils sont inutiles dans l'immense majorité des cas.

*Peut-être un peu de SOULAGEOS  
si vous avez très mal, et SURTOUT,  
évitez tout assenseur inutile.*



## 3 Bougez pour guérir plus vite et mieux

Bougez, marchez, reprenez les gestes usuels de la vie courante le plus rapidement possible. Rester immobile pendant deux jours, c'est déjà trop ! En effet, c'est le mouvement qui soigne. Maintenir une activité, c'est éviter que le mal de dos s'installe durablement et/ou revienne. Il n'existe pas de gymnastique spécifique, tous les mouvements de la vie quotidienne, sans forcer, peuvent être pratiqués et sont bénéfiques.

## 4 Retrouvez la confiance en votre dos au sein de votre entreprise

L'étape suivante est la reprise du travail. Au sein de l'entreprise, retrouvez la confiance en votre dos. C'est en bougeant que le corps se muscle et se répare. Si votre entreprise aménage bien votre poste, vous pourrez reprendre le travail sans risque et même favoriser la guérison.

### Vous n'êtes pas seul !

- Expliquez votre travail à votre médecin traitant.
- Allez voir votre médecin du travail, il pourra faire des propositions pour adapter votre poste de travail.
- Adressez-vous aux instances représentatives du personnel (CHSCT ou CSE) : des collègues souffrent peut-être aussi de lombalgies et une étude des postes de travail et de l'organisation peut se révéler nécessaire.
- Parlez-en avec votre employeur : de son côté, il devra prendre les dispositions pour aménager les postes de travail, en lien avec le médecin du travail et les représentants du personnel. Pour cela, il peut se référer aux préconisations de l'INRS pour l'aménagement des postes de travail.



## La colonne vertébrale est très solide

et son fonctionnement est très sophistiqué pour remplir tous ses rôles (soutenir l'ensemble du corps, protéger la moelle épinière, se bloquer, bouger et en particulier contrôler finement les mouvements et les positions...).

## Le moindre incident

(crampe, déchirure musculaire même minime) peut mettre le système à plat.



**Bouger**  
pour relancer  
son fonctionnement  
est la base  
du traitement.

Les lombalgies sont des atteintes qui touchent principalement les tissus mous qui entourent la colonne vertébrale osseuse et de ce fait entrent dans le cadre général des troubles musculosquelettiques (TMS). Les dénominations précises des différentes formes de douleurs et de symptômes lombalgiques les font préférer au terme générique de TMS.

### Lombalgie

Douleur de la région basse du dos d'intensité et d'étendue variables. Il peut s'agir d'une simple lourdeur, d'une gêne au mouvement ou d'une douleur franche. Elle peut être très localisée, ponctuelle ou diffuse sur l'ensemble de la zone.

**Aiguë ou chronique?** La lombalgie est aiguë lorsque la période douloureuse dure moins de 7 jours, elle est subaiguë entre 7 jours et 3 mois et est dite chronique si elle dure plus de 3 mois. Une lombalgie qui dure plus de 6 semaines devrait être considérée avec attention.

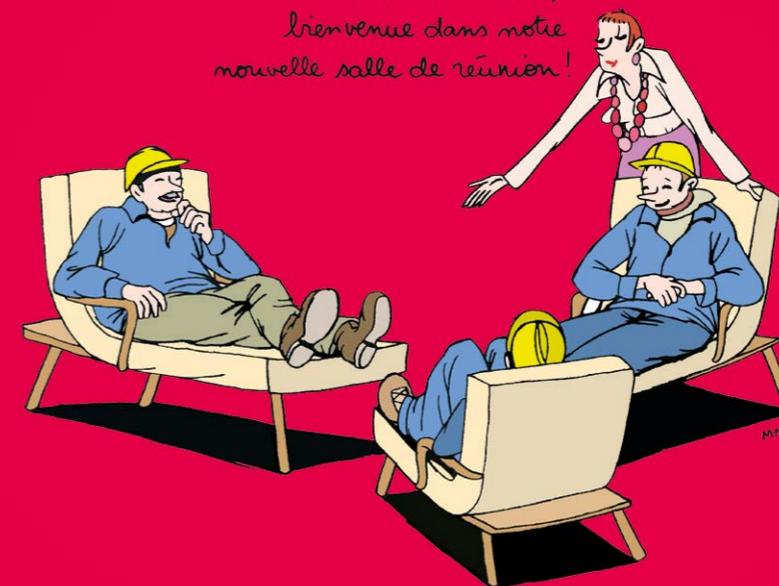
### Lumbago

Douleur lombaire intense, d'apparition brutale, qui bloque le mouvement.

### Sciatique

Douleur qui irradie dans la cuisse, la jambe et jusqu'au pied, marque l'irritation ou la compression d'une racine nerveuse basse de la colonne lombaire (<L2). La cruralgie est une douleur en demi-ceinture liée à l'irritation d'une racine nerveuse haute de la colonne lombaire (>L3).

*Et tout d'abord,  
bienvenue dans notre  
nouvelle salle de réunion!*



Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) • e-mail : [info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)

Édition ED 6040 • 2<sup>e</sup> édition (octobre 2018) • 30 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2411-7

Illustrations : Marianne Maury Kaufmann • Conception graphique : Éva Minem