



Les lombalgies

Une lombalgie est une douleur dans le bas du dos.



Voici 4 idées reçues sur les lombalgies.

Une idée reçue est quelque chose que l'on croit savoir
mais qui n'est pas toujours vrai.

1 – Le dos est fragile

C'est faux

Le dos est très solide, il est vraiment difficile d'abîmer votre colonne vertébrale.



Les lombalgies sont les premières causes d'arrêt maladie, mais **les lombalgies sont rarement graves**.

Exemple de résultat d'un scanner :

Débord discal circonférentiel
avec arthrose articulaire postérieure.

Le scanner permet d'avoir des images de l'intérieur de votre corps, un peu comme une photographie.

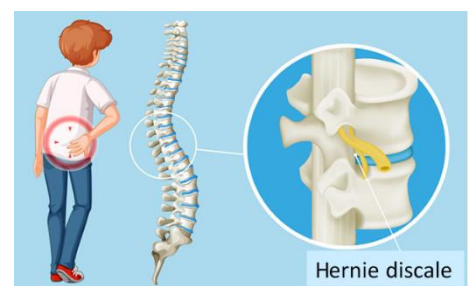


Pas de panique !

Ce résultat n'est pas inquiétant et peut être sans lien avec la lombalgie.

La plupart des personnes qui ont une lombalgie, n'ont pas d'hernie discale.

Les personnes qui ont une hernie discale ne ressentent pas forcément une douleur.



Une hernie discale guérit le plus souvent toute seule.

2 – Le mieux est de se reposer dans son lit

C'est faux

Au contraire, il faut continuer de bouger pour aller mieux, par exemple vous pouvez marcher ou nager.



Rester couché au lit et ne rien faire peut prolonger ou même aggraver les douleurs.

Il faut oser bouger !



Il est inutile d'attendre la disparition complète des douleurs pour reprendre le travail.

Mais il est parfois **recommandé d'aménager le poste**, au moins pendant un certain temps, par exemple :

- éviter de porter trop de choses lourdes
- avoir un poste de travail à la bonne hauteur



Il est possible de reprendre son poste à **temps partiel thérapeutique**.

Un temps partiel thérapeutique, c'est travailler moins longtemps et pendant un certain temps.
C'est prescrit par un médecin.



3 – Je peux éviter le mal de dos

C'est vrai

Il existe des solutions pour éviter d'avoir mal au dos.

Tout ce qui permet d'avoir une bonne condition physique est bon.

Faire de l'exercice physique régulièrement permet d'éviter le mal de dos.



Pour votre travail, utilisez les moyens d'aide à la manutention, par exemple un chariot pour déplacer des charges lourdes.



La manutention veut dire déplacer des objets parfois très lourds.

S'il n'y a pas de moyens d'aide à la manutention, demandez à votre employeur de les mettre en place.

Portez une charge lourde à 2 personnes si besoin.



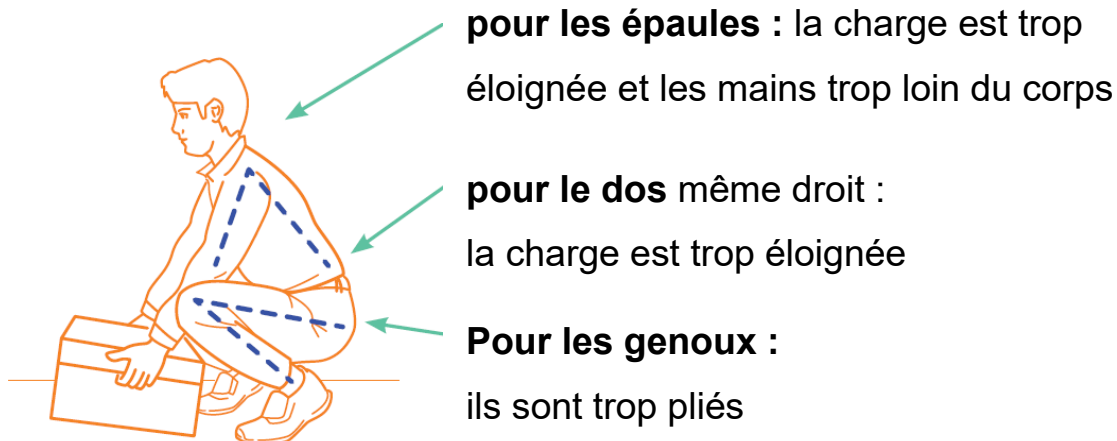
4 – Tous les gestes sont bons

C'est vrai et c'est faux

Aucun geste n'est interdit, mais répéter le même geste peut provoquer des douleurs, par exemple au bras.

Vous devez éviter certaines positions.

Ce mouvement est 3 fois mauvais :

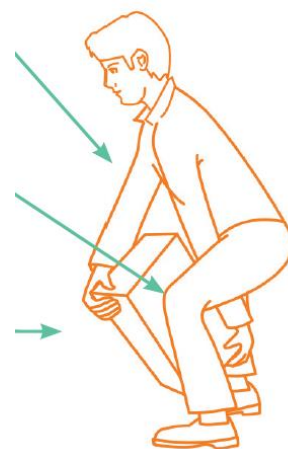


Ce mouvement est 3 fois mieux :

les bras sont le long du corps

les genoux sont légèrement pliés en angle ouvert

le corps est au plus près de la charge



Ce que AST67 peut vous proposer :

L'étude de poste

AST67 peut venir voir un poste de travail ou une situation de travail pour :

- Repérer les risques de **T**roubles **M**usculo**S**quelettiques, **TMS**.

Les troubles musculosquelettiques sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons.



- AST67 vous donne **des conseils de prévention**, c'est-à-dire des choses à faire ou à mettre en place pour éviter ou réduire les risques de maladies ou d'accidents.
- AST67 donnera ensuite à votre l'employeur un **rapport d'analyse clair**.

C'est un document écrit qui permet de connaître pourquoi certaines situations de travail sont dangereuses pour la santé.

Un atelier TMS

Cet atelier va attirer votre attention sur les Troubles MusculoSquelettiques et vous aider à réfléchir en jouant à un **jeu**.

En savoir plus :

Si vous avez des questions, contactez votre service de santé au travail
à cette adresse :

contact@ast67.org

Réalisation : AST67 - Crédits : Adobe stock



© **European Easy-to-Read Logo** : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur www.inclusion-europe.eu

Crédits illustrations : Freepik

Document transcrit et relu par les experts de l'atelier de transcription en FALC :
Antonio, Juliane, Frédéric, Antoine, Jérémy, Christophe, Marc-André,
Sandrine, Anne-Marie, Eva, Jonathan et Sébastien
accompagnés par Françoise.



Atelier de transcription en FALC
ESAT aux Trois Relais
41 rue de la Vedette - 67700 SAVERNE
☎ 03.88.02.19.19 – Poste 239
✉ falc.esatsaverne@apedi-alsace.fr