

## Comment soulager mon dos ?



Prenez cette position allongée durant 10 minutes en ayant les jambes surélevées. Vous relâchez ainsi vos muscles dorsaux en insistant sur les muscles lombaires (bas du dos)



Adoptez cette position un bras en avant, le membre inférieur du côté opposé allongé, tête dans l'alignement du dos en regardant le sol. Comptez jusqu'à 10. Recommencez 5 fois.



Face au sol, appuyez-vous sur vos avant-bras et tendez votre buste et vos jambes. Maintenez cette position le plus longtemps possible.



Prenez une profonde inspiration puis soufflez en faisant glisser vos mains le plus loin possible devant vous. Maintenez cette position quelques secondes puis revenez doucement en position de départ tout en inspirant.



Relevez légèrement votre buste en décollant les épaules. Expirez et gardez les lombaires au sol. Inspirez en redescendant. Recommencez 10 à 20 fois.



Expirez en décollant les fesses du sol sans creuser le dos. Tenez une vingtaine de secondes. Inspirez en redescendant le bassin sans toucher le sol. Série de 20 mouvements

## CONTACT

Secrétariat du service médecine préventive et conseil médical

02.38.75.66.21  
medecine.preventive@cdg45.fr

ASSISTANT  
DE  
PRÉVENTION



👍 LES BONNES PRATIQUES

## LA LOMBALGIE



CENTRE DE GESTION DE  
LA FONCTION PUBLIQUE  
TERRITORIALE DU LOIRET.

Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Loiret

20 avenue des Droits de l'Homme - BP 91249 - 45002 ORLÉANS Cedex 1

Tél. : 02.38.75.85.45 - www.cdg45.fr

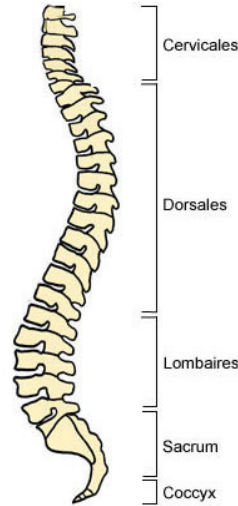
## Rappel anatomique

### La colonne vertébrale

La colonne vertébrale est composée de corps osseux (les **vertèbres**), de disques intervertébraux servant d'amortisseur entre deux vertèbres successives, et d'éléments associés (**muscles, ligaments...**) assurant cohésion et mobilité de l'ensemble.

Les vertèbres (33 au total) sont réparties en 5 groupes :

- les vertèbres **cervicales**,
- les vertèbres **thoraciques, dorsales**
- les vertèbres **lombaires**,
- le **sacrum**,
- le **coccyx**.



## 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 uniquement musculaire



## Reconnaître la douleur

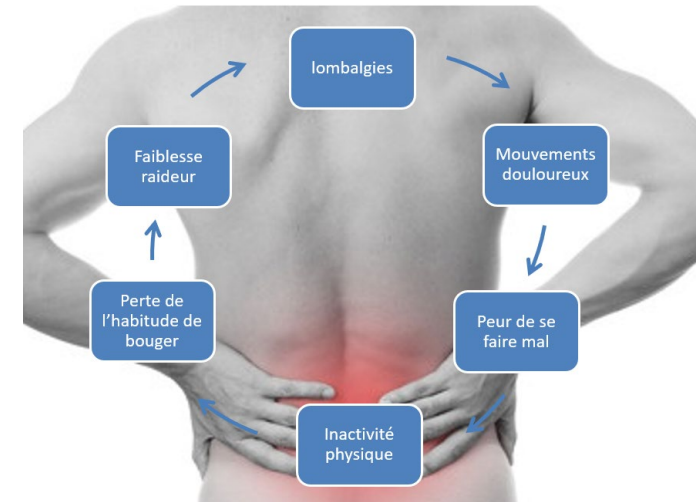
La douleur n'est pas proportionnelle à la gravité des lésions. Une prise en charge adaptée par votre médecin est nécessaire :

- en prescrivant le cas échéant des antalgiques,
- en assurant une surveillance pour évaluer leur efficacité et ajuster si besoin le traitement

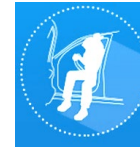
Radio et examens complémentaires ne sont pas indispensables.

## Lombalgie : quand tu nous tiens... Il faut BOUGER !

*Pour éviter le cercle vicieux de la lombalgie*

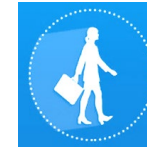


*En adaptant mes gestes du quotidien*



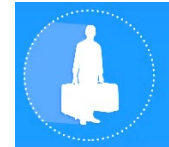
### Sortir de sa voiture

Pour descendre de voiture, faites pivoter votre bassin en vous aidant du volant puis levez-vous



### Porter des talons

Mesdames, évitez de porter des chaussures à talons de plus de 5 cm



### Porter une charge

Veillez à bien répartir la charge de chaque côté du corps

*En changeant mes habitudes*

- ✓ Aller chercher le pain à pieds
- ✓ 5min pour aller au travail en voiture... je prends mon vélo
- ✓ J'abandonne l'ascenseur : je prends l'escalier
- ✓ À la rentrée je reprends le sport
- ✓ Jeudi 18h 19h piscine ou footing
- ✓ Fini la TV... vive les ballades en forêt