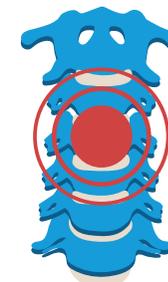


Version 2025



FICHE PRATIQUE

Troubles du dos



COMMENT NAÎT LE MAL DE DOS ?

A l'origine du mal de dos, on trouve deux facteurs :

- **L'usure** : ce sont les causes les moins visibles, effet latent ;
- **L'accident** : ce sont les causes instantanées, effet immédiat.

Une multitude de lésions sont possibles :

- Articulations irritées ;
- Disque aplati ;
- Tendon enflammé ;
- Spasme musculaire ;
- Etc.

Il est possible d'agir à deux niveaux :

- L'élimination des facteurs de risques provoquant les accidents ;
- L'élimination ou la réduction de l'usure due aux gestes et efforts quotidiens.

Si la manutention manuelle touche le plus souvent le dos, il existe d'autres pathologies assimilables aux troubles musculosquelettiques comme :

- Les tendinites ;
- Le syndrome du canal carpien ;
- Etc.

TYPES DE FACTEURS POUVANT ÊTRE LA SOURCE DU RISQUE

Les facteurs individuels tels que :

- L'âge ;
- Les antécédents médicaux ;
- Etc.

Le poste de travail :

- Espace de travail exigu ou non adapté ;
- Postures contraignantes ;
- Répétition des mêmes gestes ;
- Etc.

L'organisation du travail :

- Délais de réalisation trop courts ;
- Absence de marge de manœuvre ;
- Niveau de formation insuffisant ;
- Etc.

Climat social :

- Mauvaises relations au travail ;
- Manque de moyens ;
- Etc.



POSTURES CONTRAIGNANTES



La manutention manuelle, les positions de travail contraignantes ou encore les efforts prolongés font partie intégrante de nos activités courantes qui nous exposent à des risques souvent sous-estimés.

Ces contraintes physiques au travail peuvent provoquer douleurs, fatigue, lumbago, chute et peuvent occasionner des accidents et maladies qui, dans les cas les plus graves, prennent la forme de handicaps et empêchent de se maintenir dans l'emploi.

COMMENT PRÉVENIR LE MAL DE DOS ?

La prévention passe par la pratique régulière d'une activité physique et la limitation de la sédentarité.

La sédentarité et l'absence d'activité sont à l'origine de la plupart des maux du dos, car elles entraînent un affaiblissement des muscles en général, ceux qui maintiennent le dos en particulier.

La plupart du temps, les douleurs du dos proviennent des muscles, ligaments et articulations du dos qui ne sont plus assez habitués à bouger et se « fatiguent » donc rapidement.

L'UNSA SAVIEZ-VOUS ?

Disponible gratuitement pour les smartphones sous iOS (Apple) sur l'App Store d'Apple et sous Android sur Google Play, **Activ'Dos** est un véritable coach à votre service pour prévenir la lombalgie, mais également vous aider à agir si vous avez mal au dos.

LES BONNES POSTURES



DES EXERCICES SIMPLES



SOYEZ ACTEUR DE VOTRE PRÉVENTION !

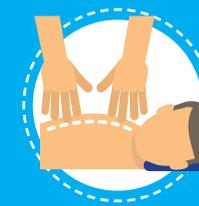


Pratiquez une activité physique régulière.



Renforcez la sangle abdominale et les muscles dorsaux.

Bougez au travail, étirez-vous !



Adoptez une bonne hygiène de vie, buvez de l'eau tout au long de la journée.



Prenez soin de votre colonne vertébrale.

PRÉVENTION DU MAL DE DOS

La prévention des lombalgies passe par la pratique régulière d'une activité physique et la limitation de la sédentarité.

MAL DE DOS : LE BON TRAITEMENT, C'EST LE MOUVEMENT !

(source : site ameli)



