

# Mon guide pour mon mal de dos

Être soigné  
et se soigner

Mieux connaître  
la douleur  
et entretenir  
le mouvement



**Jean-Denis**

*Il faut que j'arrive  
à gérer, je veux  
éviter que mon mal  
de dos devienne  
ma raison d'être.*

Document écrit en collaboration avec l'Association Française de Lutte Antirhumatismeale

## ■ Quels sont les termes les plus utilisés pour un mal de dos dans notre quotidien ?<sup>3</sup>

**Tour de rein** Lombalgie  
**Lumbago** Douleur du dos, dans la région lombaire, brutale ou insidieuse  
**Lombalgie** Douleur du dos, dans la région lombaire, brutale ou insidieuse  
**Tour de rein**



**Lombo-sciatique :**  
vous ressentez des douleurs dans les cuisses ou les mollets, notre conseil, **consultez votre médecin.**<sup>5,6</sup>

## ■ Qui a mal au dos ?<sup>1,2,3,4</sup>

- Cette douleur très fréquente, située dans le **bas du dos**, touche aussi bien les **hommes** que les **femmes** et peut survenir **à tout âge**.
- Est-ce que mon mal de dos peut devenir chronique ?  
**Oui pour 6-8% des Français**<sup>1</sup>

**8 Français sur 10**

ont souffert / souffrent / ou souffriront du mal de dos durant leur vie.<sup>4</sup>

**1 Français sur 2**

est concerné par la lombalgie.<sup>2</sup>

### Des idées fausses sur le mal de dos

“ Tout le monde a mal au dos. ”

“ Je ne porte pourtant rien, je me repose tout le temps. ”

“ Je vieillis, c'est normal. ”

**À SAVOIR!**

**90%**

guérissent du mal de dos en moins de 4 à 6 semaines<sup>1</sup>

**Douleur aiguë et brutale :**

**2<sup>e</sup>** motif de recours au médecin traitant.<sup>1</sup>

**Douleur chronique :**

**8<sup>e</sup>** motif de consultation.<sup>1</sup>



**Le mal de dos ne nécessite en général pas une hospitalisation.**<sup>1</sup>

**Marie**

*J'ai tendance à avoir une crise de mal de dos de temps en temps. Je sais maintenant quoi faire. Si ça ne passe pas, je vais voir mon médecin traitant ou mon pharmacien.*

## ■ Arrêt maladie ou pas ?<sup>1,2</sup>

- Le mal de dos ne nécessite **pas automatiquement un arrêt maladie**.
- Seulement **1 Français sur 5** souffrant de mal de dos **aura besoin d'un arrêt maladie**.

**30%**

des arrêts de travail de plus de 6 mois sont liés à la lombalgie.<sup>1</sup>

**1<sup>ère</sup>**

cause d'exclusion du travail avant 45 ans.<sup>2</sup>

**Loïc**

*Finalement, m'activer c'est essentiel pour mon physique et mon moral, sinon je déprime. Mes collègues m'aident quand j'ai peur de me faire mal au dos.*

**Elodie**

*Mon médecin ne m'a pas arrêtée et m'a déconseillée de rester allongée contrairement à ce que je croyais.*



## ■ C'est quoi le mal de dos ?<sup>5,6,7</sup>

### • Votre symptôme c'est la douleur du dos.

Le dos est très solide. Il permet de soutenir l'ensemble du corps, protéger la moelle épinière et de bouger. Il est composé d'éléments de soutien : les vertèbres.

### • Pourquoi j'ai mal au dos ?

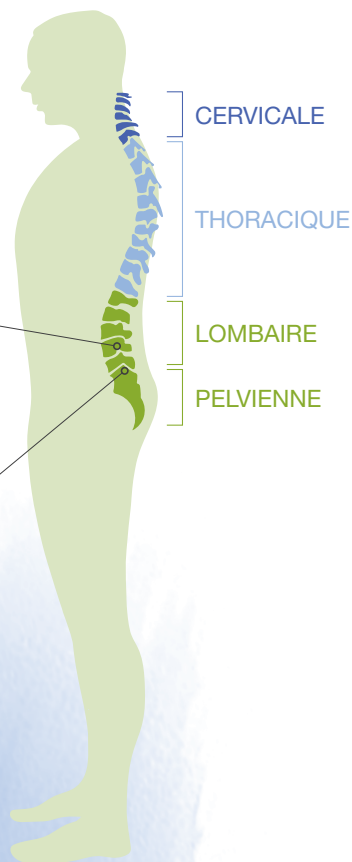
Deux causes principales sont liées au mal de dos, suite à un « **faux mouvement** » et souvent par **manque d'activité**, les muscles et ligaments de la région lombaire peuvent être contractés et générer une douleur. C'est à ce moment-là que le mal de dos survient.

- Les vertèbres lombaires sont les plus grandes vertèbres et les plus résistantes de la colonne. Elles supportent et distribuent la majeure partie du poids et des contraintes du corps, aussi bien au repos qu'en mouvement.
- De ce fait, c'est à ce niveau que se produit le mal de dos, soit la « **lombalgie commune** ».

- **La sciatique** se manifeste par une douleur se répandant tout le long du nerf sciatique pouvant s'irradier de la fesse à l'arrière de la jambe et parfois jusqu'au pied. Elle est souvent associée à des lombalgies, on parle alors de lombosciatique.<sup>5,6</sup>

“ **Sonia**

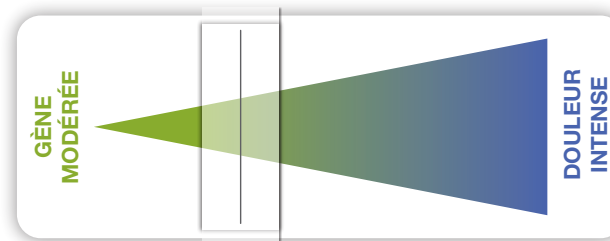
*J'ai attrapé mon mal de dos en voulant soulever ma moquette pour nettoyer.*



## ■ La douleur du mal de dos<sup>4,8,9</sup>



Votre médecin & votre pharmacien peuvent vous accompagner dans la prise en charge de votre douleur.



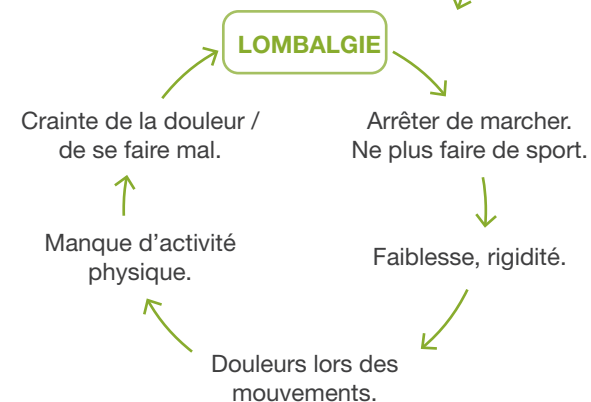
**Bertrand**

*J'ai une barre douloureuse et une raideur dans le bas du dos, comme un bloc de plomb, c'est vraiment gênant et douloureux.*

- Cette douleur va de la gêne modérée à la douleur intense, qui peut freiner toute activité et peut se ressentir jusque dans les fesses.
- **Il n'existe pas de lien entre l'intensité des douleurs et leur gravité.**

**90%<sup>4</sup>**  
des lombalgies aiguës  
guérissent spontanément  
en moins d'un mois

- Mais la peur d'avoir mal et de bouger peuvent retarder la guérison.



## • Est-ce que je peux bouger ?<sup>1</sup>

- Le mal de dos s'accompagne parfois de la peur de bouger et de provoquer la douleur du dos ou de se faire mal davantage.
- Pourtant, la **remise en mouvement progressive est recommandée** en cas de mal de dos car elle va aider au rétablissement.

## • Quels risques pour moi ?<sup>8</sup>

- Arrêter mes activités physiques (arrêter de marcher, de faire du sport,...)
- Perdre l'habitude de bouger
- Risque de raideurs, manque de souplesse des ligaments, une faiblesse des muscles du dos



## ■ Comment faire face à mon mal de dos ?<sup>4,8,9</sup>

- Le soulagement de la douleur va permettre la remise en mouvement progressive.
- Le mouvement va à son tour améliorer la lutte contre la douleur jour après jour.



**L'AMI DU DOS,  
C'EST LE MOUVEMENT**



**L'ENNEMI DU DOS,  
C'EST L'IMMOBILITÉ**

**Mon dos est fait pour le mouvement :**  
mon dos doit bouger et travailler pour être en forme.



Anne

*Je marche 3000 pas par jour sur les conseils de mon kiné, il m'a dit que ça suffisait, je sens que ça me fait du bien au dos et à tout mon corps.*

## ■ Prévenir et soulager mon mal de dos, c'est possible ?<sup>1</sup>

Pour prévenir mon mal de dos, il est primordial de **maintenir une bonne condition physique générale** en ayant une activité physique équilibrée.

### • Que puis-je faire pour renforcer la solidité de mon dos ?

- L'activité physique de manière globale permet de solidifier votre dos. Différentes activités peuvent être bénéfiques pour vous.

### • Soulager la douleur et avoir une activité physique.

- Il est bien sûr essentiel de soulager la douleur mais il est aussi important de maintenir ou reprendre une activité physique.
- **Ne pas bouger** pourrait, contrairement à ce que l'on pourrait penser, **accentuer la douleur et favoriser la raideur et la fonte des muscles**. L'objectif est donc de se remettre en mouvement progressivement et de pratiquer régulièrement une activité physique et même sportive telle que la marche.





## ■ Activités physiques et mal de dos<sup>1</sup>

- Le mal de dos se manifeste par des douleurs dans la région des vertèbres lombaires, une impression de blocage au niveau du bas du dos, des difficultés pour réaliser certains mouvements.
- Malgré l'intensité des douleurs, **la lombalgie commune est bénigne, si elle est prise en charge rapidement et de manière adaptée.**
- La principale erreur est la mise au repos complet, qui favorise la survenue des deux principales complications, les récurrences et l'évolution vers une lombalgie chronique.
- La sédentarité, l'immobilisme sont reconnus comme des facteurs favorisant le mal de dos.
- Face au mal de dos, le premier réflexe est souvent de réduire son activité physique, voire de se mettre totalement au repos. Une erreur selon les experts, qui au contraire recommandent à l'unanimité **la pratique d'une activité physique adaptée, pour prévenir et lutter contre la lombalgie.**
- **Lutter contre la sédentarité** en incitant à pratiquer une activité physique et même sportive est reconnu comme **un moyen de prévention efficace**, à condition que l'activité soit adaptée.

### À SAVOIR!<sup>4</sup>

Les mots clefs :  
progressivité, régularité  
et plaisir de pratiquer  
une activité  
physique selon son goût  
et ses capacités  
du moment !



### • Quelle activité physique est bonne pour moi ?<sup>1</sup>

- La marche et ses différentes déclinaisons, marche rapide, marche nordique, randonnée.
- La natation.

### • Mais aussi



Le yoga,  
en limitant les postures  
en torsion, en hyperflexion  
ou en hyperextension



Le vélo



Le Tai-chi



Exercices  
de renforcement  
musculaire avec  
étirements



L'aquagym<sup>10</sup>

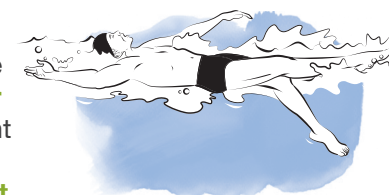
### La marche<sup>11,12</sup>

- Reprendre et pratiquer la marche de façon lente ou rapide selon vos capacités. Veiller à garder le dos droit et respirer en rythme.



### La natation<sup>13</sup>

- La natation est une activité sportive douce facilitée par la poussée de l'eau. Il est conseillé d'éviter le papillon et la brasse pour **privilégier le crawl** et le **dos crawlé**. Les autres nages ont tendance à creuser le dos et peuvent aggraver les problèmes de dos. **La natation est le sport le plus adapté** en cas de mal de dos car il n'entraîne pas de chutes ni de coups ou de sauts pouvant entraîner ou aggraver des lésions.
- Le deuxième avantage de la natation est qu'**être dans l'eau soulage le dos de la pesanteur du corps.**



Avec l'adoption de bonnes postures pour tous les gestes du quotidien, la lutte contre la sédentarité est l'un des piliers fondamentaux de la prévention contre les lombalgies. Alors n'hésitez plus à bouger avec les précautions conseillées.<sup>1</sup>

## ■ Toutes les activités physiques sont permises<sup>12,14</sup>

- **La plupart des activités sportives sont bénéfiques** si elles sont réalisées dans de bonnes conditions, avec un échauffement approprié, sans trop forcer au début.
- **L'essentiel est de trouver une activité physique qui vous plaise**, dont vous maîtrisez les gestes et que vous pourrez pratiquer de façon régulière. Il est préférable de pratiquer une telle activité un peu chaque jour (au moins 30 minutes) que longtemps de façon moins régulière.
- **En résumé :** maintenir ou reprendre une activité physique dès que possible. Il faut tenir compte de la douleur et augmenter ses efforts petit à petit. Il est important d'être régulier et persévérant.

### À SAVOIR!<sup>4</sup>

Le sport améliore le mal de dos et évite que le dos vieillisse plus vite.

La plupart des sports sont compatibles avec le mal de dos.

Sélectionner un programme d'activités physiques adapté à ses désirs et à ses capacités.

## ■ Mes auto-soins pour ma douleur<sup>11,15</sup>



Votre kinésithérapeute peut vous donner des conseils pratiques.

### • L'application du chaud

La chaleur locale sur la zone douloureuse peut permettre de soulager, à court terme, les lombalgies aiguës.



### • L'application du froid

Le froid appliqué localement peut parfois être efficace contre la douleur chez certaines personnes.



### • Le massage

Pour traiter les lombalgies chroniques, il est recommandé de pratiquer des massages dans le cadre d'une prise en charge globale, en combinaison avec un traitement thérapeutique.



### • Les mobilisations

À tout moment de la journée, à la maison, au travail ou en télétravail, pratiquer des techniques de mobilisations telles que des étirements ou du renforcement musculaire.



### • Les auto-agrandissements

Se grandir debout près d'un mur en tirant le sommet de la tête vers le haut.



### • La pause-détente musculaire et respiratoire

Faire des pauses régulières au travail : se lever, marcher et s'étirer.



### • L'étirement du dos<sup>11</sup>

Pour détendre le dos et les épaules : croiser ses mains et tendre les bras au-dessus de la tête pour s'étirer vers l'arrière puis incliner le tronc vers la gauche et la droite.



### • La posture vertébrale<sup>11</sup>

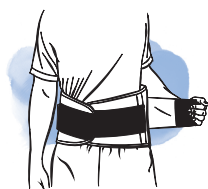
Vous allonger quelques minutes, sur le sol ou avec un siège inclinable chez vous ou au travail, peut également vous apporter une détente globale et surtout vous permettre de libérer la colonne vertébrale du poids du corps.



### • Le port d'une ceinture lombaire<sup>1</sup>

Les ceintures ou les contentions lombaires peuvent être envisagées sur une courte durée. Elles peuvent permettre de reprendre une activité physique.

*Prendre l'avis de votre médecin traitant, de votre pharmacien ou de votre kinésithérapeute pour le choix de la ceinture et comment la porter pour vous soulager.*



### • L'auto-relaxation<sup>1</sup>

La relaxation, la méditation en pleine conscience et l'hypnose peuvent être pratiquées dans le cadre d'une prise en charge globale de la lombalgie.



## À SAVOIR! <sup>1</sup>

Certains troubles comme l'anxiété, le stress, une humeur dépressive ou l'arrêt des activités sociales peuvent favoriser la chronicisation de la lombalgie.

## ■ Comment mobiliser mon dos ?<sup>4,9</sup>

Voici quelques positions qui permettent de mobiliser mon dos et qui peuvent être pratiquées quelques instants, sans matériel particulier.

### • Exercice de détente (ou de décontraction)

Allongé(e), le dos bien plaqué au sol, fléchissez les jambes et posez-les sur une chaise, les mains croisées derrière la tête.



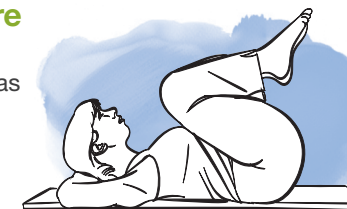
### • Exercice d'assouplissement

Asseyez-vous sur les talons, le dos courbé vers l'avant, le front contre le sol, encerclé par les coudes et les avant-bras posés au sol.



### • Exercice de renforcement musculaire

Placez vous de manière à être étendu(e) sur le dos, les jambes fléchies, les pieds à plat sur le sol, les bras croisés derrière votre tête. L'exercice consiste à ramener vos genoux vers vos épaules en soufflant. Vos mains ne doivent pas pousser votre tête vers l'avant. Maintenez cette position 6 secondes puis prenez 6 secondes de repos.



### • Exercice d'étirement

A quatre pattes, creusez le dos en relevant la tête sur une inspiration. Puis, courbez le dos en soufflant en regardant vos genoux. Alternez entre ces deux positions autant de fois que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.





# Mieux utiliser mon corps dans la vie quotidienne<sup>9</sup>

## • En Voiture

Régler son dossier droit ou incliné selon le confort en alignant la tête, le tronc et le bassin. L'appuie-tête est un appui occasionnel et ne doit pas permettre de repousser la tête en avant.

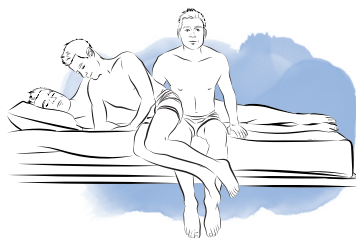
Les 3 rétroviseurs doivent être réglés correctement, ce qui diminue les risques de torsion du dos.



## • Sortir du lit

Trouver et alterner les positions qui conviennent et privilégier le confort. Pour se coucher et se lever, il est recommandé d'éviter les mouvements brusques.

Se tourner sur le côté, glisser les jambes hors du lit et pousser sur les bras pour redresser le tronc.



## • Porter des sacs

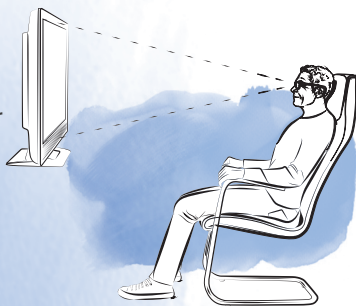
Lors des courses, porter un panier dans chaque main afin de répartir la charge de chaque côté du corps.



## • Assis en position de repos

En regardant la télévision par exemple, le dossier du siège doit permettre au corps d'être légèrement incliné en arrière, la nuque étant calée si possible, les bras posés sur l'accoudoir. Les sièges trop bas ou trop mous dans lesquels on s'enfonce sont à éviter.

Il vaut mieux s'installer bien en face de la télévision pour ne pas avoir à lever la tête, la baisser ou la tourner.



## • Ramasser des objets lourds

Pour saisir un objet lourd qui se trouve au sol, se placer au plus près de l'objet et, si possible, l'encadrer avec les pieds. Plier ensuite les genoux en pointant les fesses en arrière, le dos restant droit. Se déplacer en portant l'objet devant soi, bras tendus le long du corps, charge collée au corps.



## • Rester debout

Travailler à hauteur confortable : élever le niveau du plan de travail (planche à repasser par exemple) ou abaisser le bassin en pliant ou écartant les jambes.

Une autre solution consiste à s'asseoir sur un tabouret assez haut.

Se tenir le plus près possible du plan de travail.

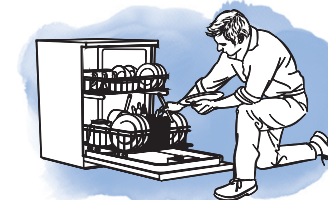
Dans les positions penchées en avant, il est essentiel de toujours rechercher un appui d'une main ou d'un coude pour réduire les contraintes au niveau du dos.



## • Effectuer des tâches près du sol

Dans toutes les situations où l'on doit rester baissé pour un temps plus ou moins long, il est recommandé de poser un genou à terre, en alternant, et d'appuyer une main sur le sol ou l'avant-bras sur une cuisse.

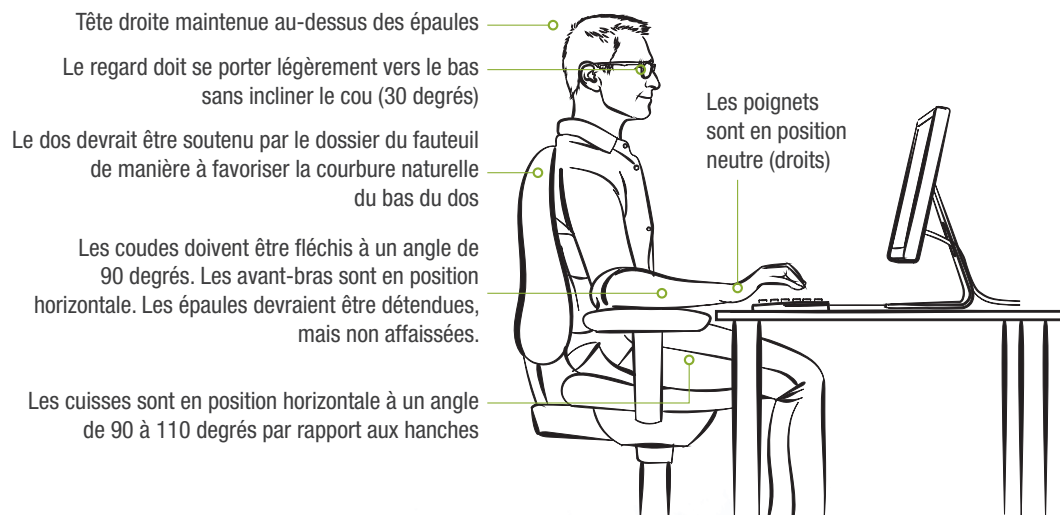
Protéger ses genoux en utilisant un coussin ou un tapis.



## ■ Adopter des gestes simples au bureau<sup>11</sup>

- Quand on est mal assis, la pression du corps ne se répartit pas correctement ce qui entraîne des douleurs. Parce qu'elle implique des contractions musculaires continues, la position assise maintenue trop longtemps nuit au dos.
- Au bureau, on garde le cou bien dans l'alignement de la colonne vertébrale, les coudes sur les accoudoirs, et le haut de son écran à hauteur des yeux afin de garder les épaules le plus détendues possibles. Les cuisses et les bras doivent être parallèles au sol si possible. On évite de croiser les jambes ce qui déséquilibre la colonne vertébrale et aggrave le mal de dos.

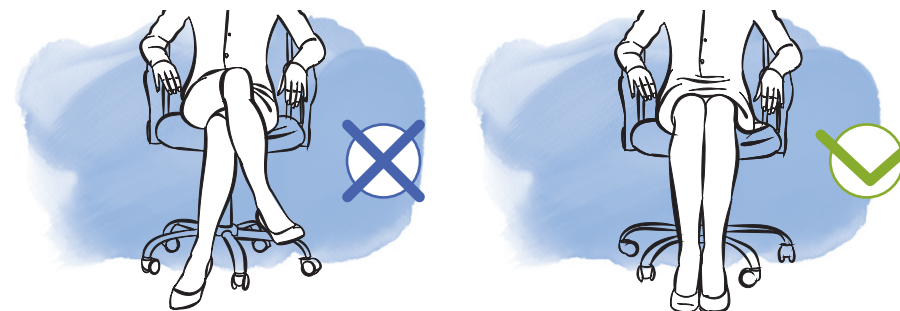
### • La bonne position au bureau pour protéger son dos



- Beaucoup de personnes passent une grande partie de leur journée devant un écran. Conséquence : on peut souffrir du dos parce qu'on est mal assis. Si vous avez mal au dos et que vous devez rester sur une chaise devant un bureau plusieurs heures, il est nécessaire de ne pas vous tenir le dos arrondi ni de vous pencher mais de rester bien droit.
- Veillez à bien régler la hauteur de votre fauteuil afin d'être bien en face de votre écran et au besoin, mettez un petit cale-pied pour améliorer votre posture. Quand vous vous asseyez dans un fauteuil, prenez appui sur les accoudoirs ou sur vos cuisses avec les deux mains et appuyez votre dos sur le dossier.

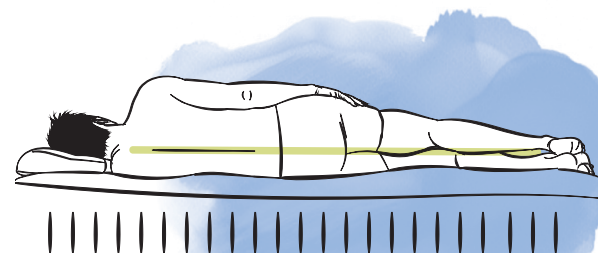
## ■ Croiser les jambes, NON !<sup>11</sup>

- Que ce soit par pudeur ou bien parce que vous trouvez cette position plus confortable, croiser les jambes est très mauvais quand on a mal au dos.
- Cette position peut entraîner des douleurs lombaires puisque cette position fait vriller la colonne vertébrale, qui doit compenser le mauvais mouvement.
- Seule solution : **décroiser les jambes.**



## ■ Choisir la bonne position pour une bonne nuit<sup>11,16,17</sup>

- La position recommandée pour dormir est de **s'installer couché sur le côté**. Les positions allongé sur le ventre et sur le dos sont à éviter autant que possible.
- Lorsque vous êtes allongé, ne pas se relever avec le buste. Il est préférable de se tourner sur le côté, jambes fléchies, prendre appui sur le coude et la main puis se relever le dos droit.
- Veiller à choisir un matelas adapté à sa morphologie.

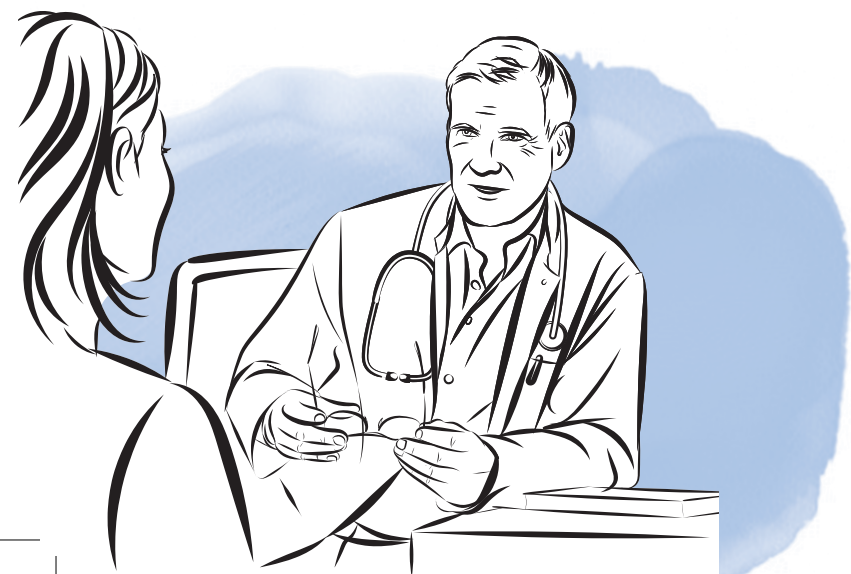




# Parlez-en à votre médecin<sup>8</sup>

- Votre médecin pourra adapter et compléter les informations en fonction de votre situation.
- Si vous pensez que vos conditions de travail peuvent jouer un rôle dans votre mal de dos, parlez-en à votre médecin traitant et à votre médecin du travail. Il est peut-être utile d'aménager votre poste de travail.
- Pour certaines personnes, la perte de mobilité peut les plonger dans un état anxiodépressif limitant ainsi leurs activités quotidiennes. Un taux de stress élevé, un sommeil non réparateur ou un état anxiodépressif peuvent en effet augmenter l'intensité de la douleur ressentie...
- Dans ces cas, votre médecin traitant pourra vous orienter vers des centres experts pluridisciplinaires, notamment pour la prise en charge de la douleur lombaire et la reprise de l'activité physique.

**“ Bons soins et  
bonne activité physique! ”**



Fondée en 1928 et reconnue d'utilité publique, l'Association Française de lutte AntiRhumatismale (AFLAR), seule association de patient dédiée à toutes les maladies rhumatismales, arthrose, ostéoporose, spondylarthrite, fibromyalgie, polyarthrite, etc.

L'AFLAR, représente à l'Europe les patients et associations françaises de patients atteints de rhumatismes.

L'AFLAR, optimise et coordonne la lutte antirhumatismale, et regroupe à cet égard 490 000 adhérents et sympathisants, elle a pour mission :

- Sensibiliser le grand public et les pouvoirs publics.
- Partager les connaissances et faire progresser la recherche, tant en matière de traitements que de prévention.
- Améliorer la qualité des soins et la prise en charge des patients, tant en matière médicale que sociale.
- Aider les patients à mieux vivre leur maladie, notamment en les impliquant activement dans la chaîne de soins.

@ [contact@aflar.org](mailto:contact@aflar.org)

 [www.aflar.org](http://www.aflar.org)



Allo Rhumatismes  
0 810 42 02 42

Allo Ostéoporose  
0 810 43 03 43

Allo Mal de Dos  
0 810 44 04 44

Allo SAPHO  
0 810 42 02 42

Service 0,06€ / min.  
+ prix d'un appel local



1. Rapport HAS – Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune (mars 2019).
2. <https://www.lombalgie.fr/maux-dos-lombalgie/>
3. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/comprendre-lombalgie>
4. [https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/346615/document/lombalgie-que-faire\\_assurance-maladie.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/346615/document/lombalgie-que-faire_assurance-maladie.pdf)
5. <https://www.chiropraticien.com/douleur-nerf-sciatique/>
6. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/sciatique/reconnaitre-sciatique>
7. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/fonctionnement-dos>
8. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/lombalgie-subaigue-chronique>
9. INPES. Prendre soin de son dos.
10. [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19114433-therapeutic-aquatic-exercise-in-the-treatment-of-low-back-pain-a-systematic-review/?from\\_term=low+back+pain+aquatic+exercice&from\\_pos=1&from\\_exact\\_term=low+back+pain+aquatic+exercice](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19114433-therapeutic-aquatic-exercise-in-the-treatment-of-low-back-pain-a-systematic-review/?from_term=low+back+pain+aquatic+exercice&from_pos=1&from_exact_term=low+back+pain+aquatic+exercice)
11. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/application-activ-dos>
12. <https://www.doctissimo.fr/partenaires/cnam/mal-de-dos/lombalgie-mais-encore>
13. <https://www.ffnatation.fr/conseils/cles-du-dos>
14. <https://www.doctissimo.fr/partenaires/cnam/mal-de-dos/lombalgie-bougez>
15. <https://public.larhumatologie.fr/grandes-maladies/mal-de-dos-lombalgie/comment-se-traite-une-lombalgie-ou-une-lomboradiculalgie>
16. <https://www.doctissimo.fr/partenaires/cnam/mal-de-dos/preserver-dos>
17. <https://www.doctissimo.fr/partenaires/cnam/mal-de-dos/six-activites-vie-quotidienne-revues-corrigees>

Rejoignez-nous sur  
**[www.contreladouleur.fr](http://www.contreladouleur.fr)**

**Retrouvez des  
informations pour**

**MIEUX CONNAÎTRE  
LA DOULEUR**

**L'essentiel pour :**

- Comprendre les pathologies douloureuses
- Cerner l'impact de la douleur sur votre vie quotidienne
- Mieux vivre avec une douleur grâce à nos conseils



DES ARTICLES RÉDIGÉS PAR  
DES EXPERTS DE LA DOULEUR

**TOUS ALLIÉS  
CONTRE LA DOULEUR**

7000037092-02/2022

Avec  
la collaboration de



**sanofi**