



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 telles atteintes.
- 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'une part conséquente de 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

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. Lorsque la douleur survient, 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 la gérer : consultez votre médecin traitant. Il vous aidera à réduire la douleur pour la rendre supportable, en prescrivant si nécessaire des médicaments antalgiques. Une surveillance est indispensable pour évaluer l'efficacité du traitement 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,
évitiez tout ascenseur inutile.*



vosre lombalgie



Ayez confiance !
Vous pouvez gérer
votre lombalgie !
Faites-vous aider
si nécessaire.

3 Bougez pour guérir plus vite et mieux

Bougez, marchez, reprenez les activités usuelles 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 progressivement la confiance en votre dos. C'est en bougeant que le corps se muscle et se répare. Si votre entreprise aménage votre poste et vos conditions de travail, vous pourrez reprendre ou poursuivre le travail sans risque et même favoriser la guérison.

Vous n'êtes pas seul !

- **Expliquez votre travail à votre médecin traitant.**
- **Consultez votre médecin du travail**, il pourra faire des propositions pour adapter vos conditions de travail.
- **Adressez-vous aux instances représentatives du personnel :**
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 service de santé au 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, 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.



Les lombalgies sont des atteintes qui touchent principalement les tissus mous (muscles, ligaments, nerfs) qui entourent la colonne vertébrale osseuse et de ce fait entrent dans le cadre général des troubles musculosquelettiques (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. La plupart du temps, elle guérit en quelques jours ou quelques semaines. Si elle dure plus de 3 mois, elle est considérée comme chronique.

Lumbago

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

Sciatique/cruralgie

Il arrive qu'une atteinte lombaire crée des douleurs, une gêne dans les membres inférieurs, dues à une irritation de racines nerveuses de la colonne lombaire.

*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 • info@inrs.fr

Édition **ED 6040** • 3^e édition (2020) révisée en juin 2026 • 5 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2594-7

Illustrations : Marianne Maury Kaufmann • Conception graphique : Éva Minem • Impression : Monsoise