



LES CONSEILS du *Sstrn*<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

# PRENDRE SOIN DE SON DOS AU QUOTIDIEN

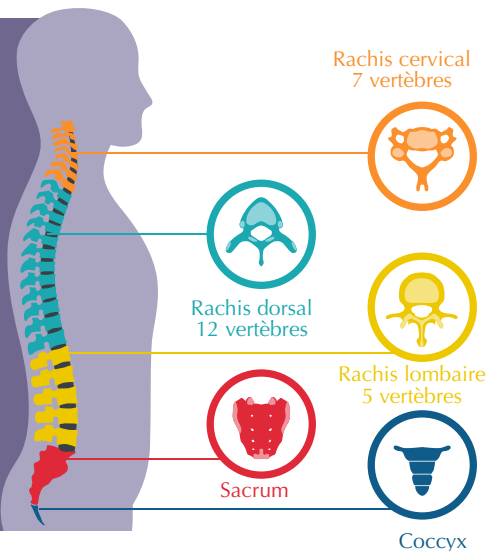
PRÉVENEZ LA LOMBALGIE !

# ANATOMIE

## Le dos humain est complexe.

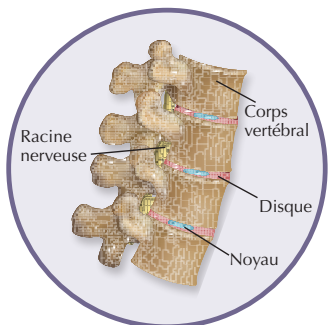
La colonne vertébrale est une structure complète chargée d'apporter un support au corps, elle soutient la tête, le cou, le dos, jusqu'au bassin.

Les muscles du dos et du tronc stabilisent la colonne vertébrale.

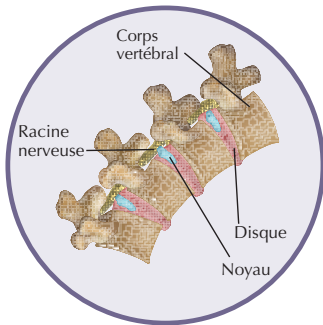


Jour et nuit, la colonne vertébrale, composée d'os, de ligaments, de tendons, de muscles et d'un vaste réseau de terminaisons nerveuses est soumise aux forces de la pression, à la torsion et au fléchissement. Il n'est donc pas surprenant que des douleurs apparaissent en cas d'étirement d'un ligament, d'un froissement musculaire, d'une hernie discale, du pincement d'un nerf ou d'une irritation d'une articulation.

## DOS DROIT

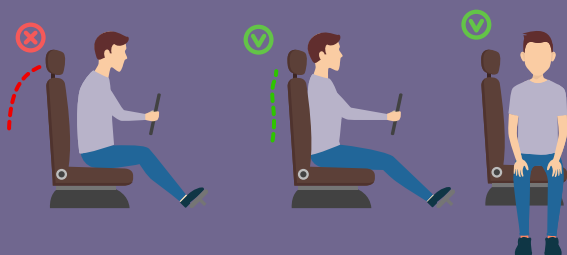
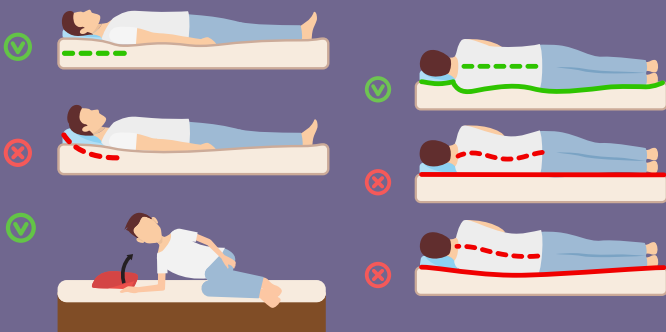
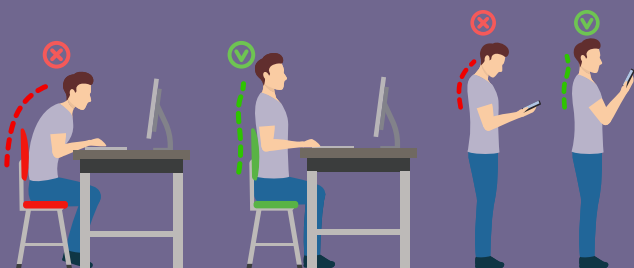


## DOS ROND



# LES BONNES PRATIQUES

Pour prévenir le mal de dos, vous pouvez agir sur les postures que vous adoptez dans votre vie de tous les jours, tant à la maison qu'au travail.



# LES MOYENS DE PRÉVENTION

9 recommandations peuvent être mises en pratique tous les jours pour éviter le développement de maladies ou de lésions.

1. Faire de l'exercice régulièrement
2. Améliorer votre posture corporelle
3. Maintenir un poids sain pour soulager la colonne
4. Avoir une alimentation saine et une bonne hydratation (eau)
5. Éviter la consommation de tabac
6. Travailler les muscles abdominaux et dorsaux pour soutenir la colonne
7. Faire des pauses et des étirements
8. Contrôler le stress pour limiter les tensions musculaires sur la colonne
9. Éviter les talons hauts et les chaussures plates

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le mal de dos, ou «lombalgie» selon le terme médical, n'épargne aucun secteur professionnel. 2 salariés sur 3 déclarent avoir déjà eu mal au dos pendant ou après le travail.

*Assurance Maladie - 2020*

*On parle du mal de dos  
comme du mal du siècle,  
tant ce trouble est répandu.*

## IMPORTANT

**Le véritable ennemi du dos c'est le repos !**

L'activité physique permet de faire bouger le dos en étirant et en renforçant les muscles, en mobilisant les articulations, et empêche le mal de dos de s'installer.

Elle permet aussi d'améliorer sa condition physique générale et prévient les lombalgies récidivantes ou chroniques.

*Améli - 2020*

*Mal de dos : le bon traitement,  
c'est le mouvement !*

# QUELQUES EXERCICES

## POUR PRÉVENIR LES DOULEURS DORSALES

Les étirements améliorent la flexibilité et l'amplitude des mouvements du dos. Votre corps est moins contraint, les mouvements quotidiens deviennent plus faciles à réaliser. Il faut savoir que les étirements augmentent le flux sanguin vers les tissus et les muscles du dos, ce qui réduit la raideur et donc les douleurs.

C'est pourquoi il est important de s'étirer régulièrement surtout si vous avez mal au dos. Il faut cependant choisir des étirements adaptés à vos douleurs, l'objectif étant d'aider à relâcher la zone tendue.

①



②



③



④



⑤



*Réalisez 2 à 3 séries de 30 secondes pour chaque étirement.*

# Quelques liens utiles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



Plus d'information  
sur notre site internet



[sstrn.fr](http://sstrn.fr)



[sstrn\\_44](https://twitter.com/sstrn_44)



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn\\_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[sstrn](https://www.youtube.com/sstrn)



ClimatePartner  
climatiquement neutre

© SSTRN – Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN  
2021/03 | Référence : SSTRN-PRÉV\_depliant PRENDRE SOIN DE SON DOS-sstrn-ds051 | Code : sstrn-ds051 | Crédits photo : © WavebreakMediaMicro, artinspiring,  
Mintoboru, loveologo, DURIS Guillaume, bigmouse108, Jehsomwang, bukavik – Fotolia.com