LESSTATISTIQUES

La plupart des personnes (60 à 90%) sont un jour confrontées à un problème de dos, mais celui-ci peut être de courte durée et/ou ne pas se reproduire. Les lombalgies sont la 1ère cause d'accident du travail (AT) avec arrêt de travail.

Plus d'informations sur notre site Internet !

Nos équipes vous accompagnent ! N'hésitez pas à les contacter pour des conseils personnalisés.



APPRENTI (E) MOINS 18 ANS

MÉNAGE TON DOS !

Les troubles musculosquelettiques (TMS), sont des atteintes qui peuvent concerner les muscles, les tendons, les nerfs, les ligaments et les vaisseaux sanguins. Ils se caractérisent par une gêne ou des douleurs dans les mouvements, par une perte de force, de souplesse ou de dextérité, ou encore par des engourdissements ou des picotements.

CONSEILLER ACCOMPAGNER PRÉVENIR

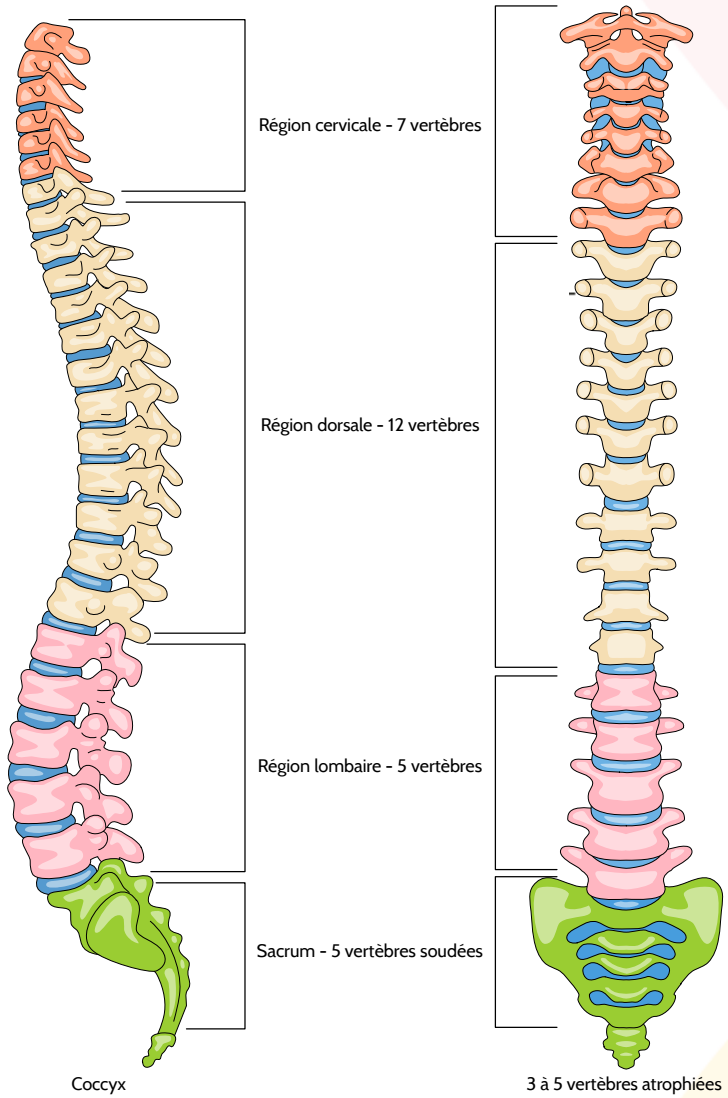
02 41 47 92 92
https://smia.sante-travail.net
25 rue Carl Linné, 49000 Angers

6 octobre 2026 - COM_PRA_071_002

Le SMIA est certifié niveau 3 du référentiel AFNOR SPEC 2217 délivré par l'organisme QUALIPOLE.

En Pays de la Loire, des services de prévention et de santé au travail en proximité des entreprises. presanse-paysdelaloire.fr

LA COLONNE VERTÉBRALE



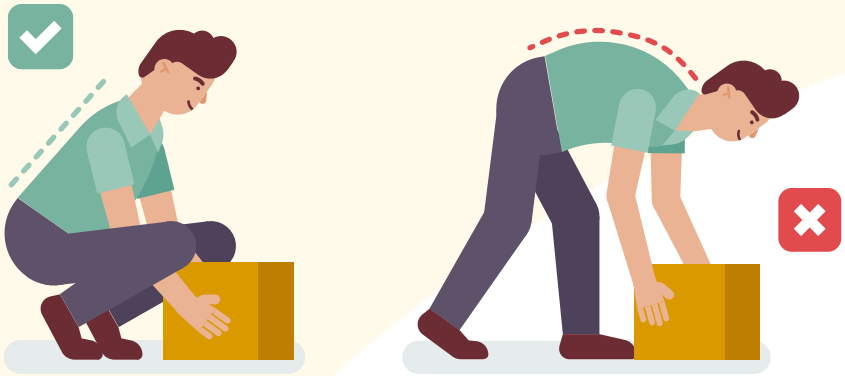
LOMBALGIES

La lombalgie est une douleur située en bas du dos. Elle peut être liée à plusieurs facteurs : manutention manuelle, mauvaises postures, vibrations, stress...

LES CONSEILS PRATIQUES

- Utiliser les aides techniques à disposition pour les manutentions.
- Prendre le temps d'organiser la manutention.
- Se positionner face à la tâche pour éviter la torsion du tronc.
- Se déplacer et marcher en cas de station assise prolongée.
- Se tenir droit.
- Éviter les mauvaises postures et les postures prolongées.
- Faire des étirements.
- Se relaxer en cas de stress.
- Pratiquer une activité physique régulière : marche, natation, vélo...
- Éviter les talons trop hauts ou trop plats.
- Éviter la surcharge pondérale.
- Dormir sur une bonne literie...

BONNE ET MAUVAISE POSTURE



© photos par Adobe Stock, Freepik