

## INFORMATIONS DE L'ASSURANCE MALADIE DU HAINAUT

Décembre 2017

*mon parcours d'assuré*

**La lombalgie est une pathologie en augmentation en France. Huit français sur dix y seront confrontés dans leur vie. Deuxième cause de consultation du médecin traitant, une visite sur 5 entraîne un arrêt de travail. De fait, la lombalgie a de lourdes conséquences pour les entreprises et a un coût élevé pour l'Assurance Maladie.**

**Pour soigner le mal de dos, il faut déjà connaître les bons gestes !**

Le mal de dos peut être très douloureux. Toutefois, il n'existe pas de lien entre l'intensité des douleurs et leur gravité. Il ne faut donc pas que la crainte de la douleur entraîne la peur de bouger. Il est d'ailleurs essentiel de reprendre une activité normale dès que possible, afin d'empêcher le cercle vicieux du mal de dos de s'installer. Ne pas bouger, c'est se rouiller !

### Mal de dos ?

**Le bon traitement, c'est le mouvement**



**Le mal de dos est fréquent** mais il est rarement lié à une maladie grave. Les perspectives à long terme sont bonnes.

**Même si le mal de dos est très douloureux**, en général, cela ne veut pas dire que votre dos est abimé. Douleur ne signifie pas non plus aggravation.

**Le repos au lit** pendant plus d'une journée ou deux n'est pas une solution thérapeutique.

**Rester actif** vous permettra d'aller mieux plus rapidement et vous évitera d'autres problèmes de dos.

**Plus tôt vous reprendrez vos activités** et plus vite vous vous sentirez mieux.

**Des exercices réguliers et une bonne condition physique** vous aident à garder la forme et un dos en bonne santé.

