

## Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement !

« Mal de dos », « tour de rein », « lumbago » ou « lombalgie »... ces mots sont souvent associés à une douleur aiguë et à la peur de la rechute. Pour autant, une solution existe : bouger, marcher, nager... Autrement dit, le traitement, c'est le mouvement.

### La lombalgie, un mal fréquent mais la plupart du temps sans gravité

93% des Français déclarent qu'il leur arrive d'avoir mal au dos\*. Ces douleurs sont souvent liées au développement de la sédentarité. En effet, en l'absence d'activité, les muscles se relâchent et ne sont pas assez forts pour jouer leur rôle.

En cas de mal de dos, il est essentiel de soulager la douleur et de maintenir ou de reprendre rapidement une activité physique pour renforcer ses muscles et éviter que d'autres lombalgies ne surviennent.

\*Source : Baromètre BVA pour l'Assurance Maladie : « Connaissances et attitudes vis-à-vis de la lombalgie, regards croisés grand public-médecins généralistes » juillet 2017



### Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement

Pour le mal de dos, toute activité physique, même minime, est bénéfique pour votre santé et pour entretenir la musculature de votre dos. Mais activité et mouvement ne veulent pas dire sport de haut niveau ! Le plus important est de choisir l'activité qui vous plaît et de la pratiquer régulièrement. L'objectif est de bouger progressivement et d'améliorer régulièrement votre niveau d'activité.



### Un coach pour soulager et protéger votre dos

Quelle posture adopter ? Comment protéger votre dos en toutes circonstances ? Comment le soulager, l'étirer, le renforcer ? Avec l'application mobile Activ'Dos, l'Assurance Maladie vous aide à préserver votre dos au quotidien. Vous y trouverez des vidéos pédagogiques, des conseils, des exercices à faire à votre domicile ou au travail, pour soulager votre mal de dos. Elle est disponible en téléchargement gratuit sous IOS ou Android.

