

# Maux de dos

*Je prends soin de mon dos*

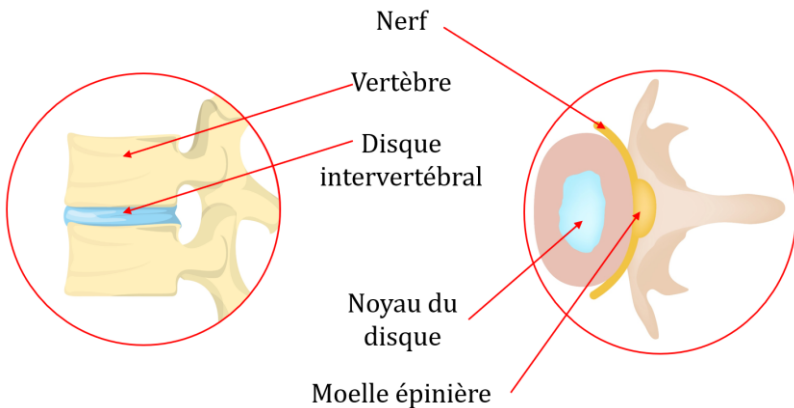
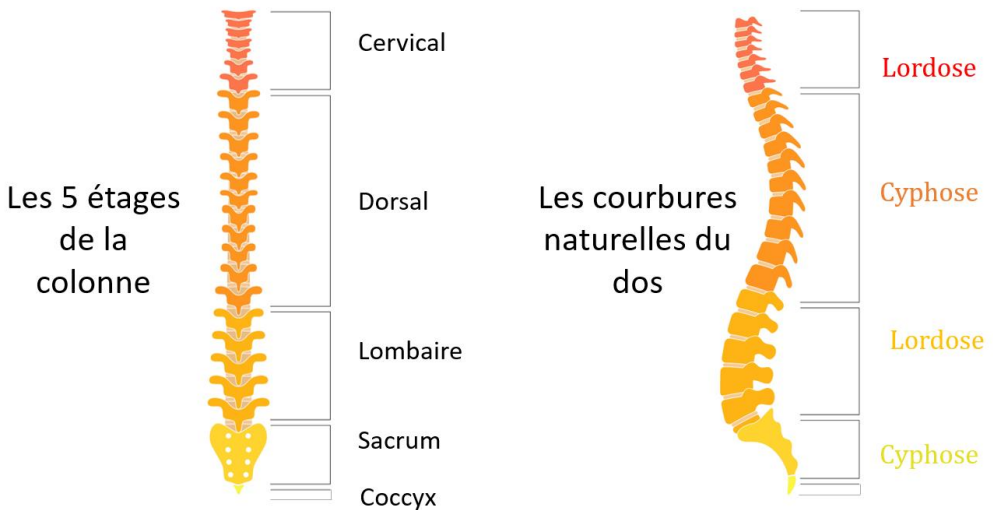


# ❖ Fonctions et anatomie du dos

## Rôle de la colonne vertébrale :

- Soutient la tête pour garder le regard horizontal
- Protège la moelle épinière, d'où partent les nerfs vers les bras et les jambes (motricité et sensibilité)
- Permet de bouger dans plusieurs plans (flexion, extension, rotation et inclinaison) et de se tenir droit grâce aux ligaments et aux muscles du dos, des hanches, du bassin et des jambes

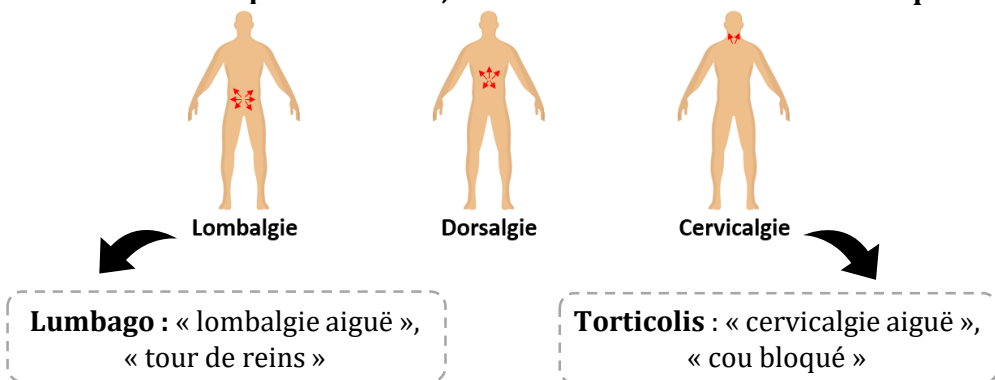
## Le dos n'est pas droit !



## ❖ Les maux de dos

Dans la grande majorité des cas, et en dehors de tout traumatisme, le mal de dos est **d'origine musculaire (contracture musculaire : lombalgie, dorsalgie ou cervicalgie)**

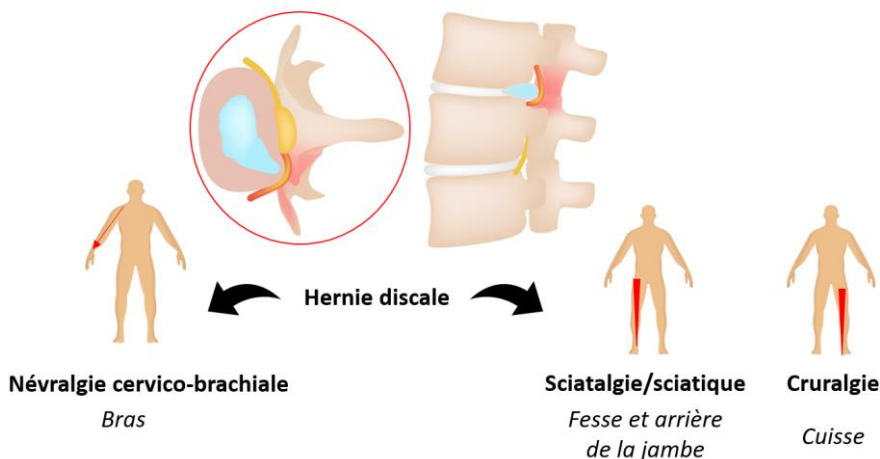
**Si la douleur dure plus de 3 mois, elle est considérée comme chronique**



## ❖ Hernie discale

Un disque intervertébral peut se déplacer ou se dégrader, ce qui peut comprimer un nerf et engendrer des douleurs, des fourmillements ainsi qu'une perte de force

Une hernie discale n'est pas toujours responsable de douleur



**Si la douleur est insoutenable ou s'il y a une paralysie, consulter en urgence**

**Demandez conseil  
à votre médecin**

# ❖ Les origines des douleurs de dos

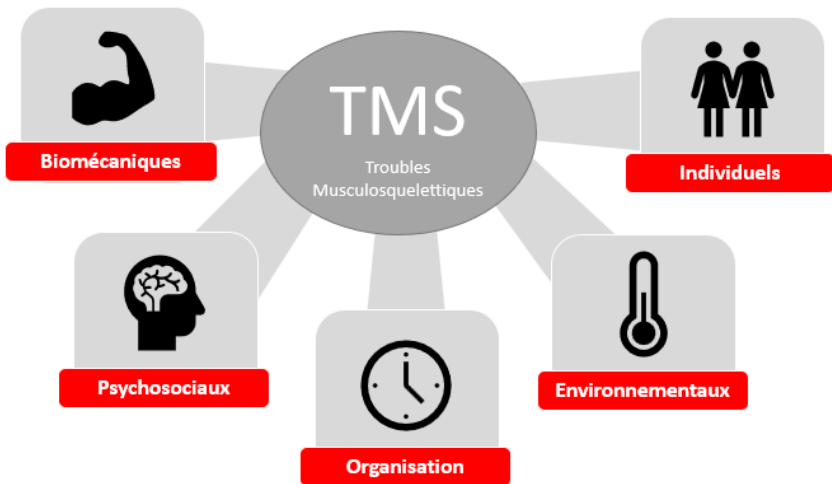
Une **évolution généralement favorable** : 95 % des cas s'améliorent naturellement avec le temps. Seules 7 % deviennent chroniques

Facteurs en cause :

- ♦ **Mode de vie** : impliqué dans 50% des lombalgies
  - › **Manque d'activité physique**
  - › **Sédentarité importante**
- ♦ **Mauvaises postures**
- ♦ **Prédisposition génétique**
- ♦ **Contraintes professionnelles** favorisant l'apparition des TMS

## ❖ Contraintes professionnelles

**Le mal de dos peut évoluer en TMS** : maladies qui affectent les muscles, les tendons et les nerfs



### A savoir

- Mal de dos = une des localisations principales de TMS
- 1<sup>ère</sup> cause d'AT, dont 1/3 liés à la **manutention manuelle** de charges
- 2<sup>ème</sup> motif de consultation chez le médecin traitant
- 84% des personnes ont eu, ont, ou auront mal au dos dans leur vie

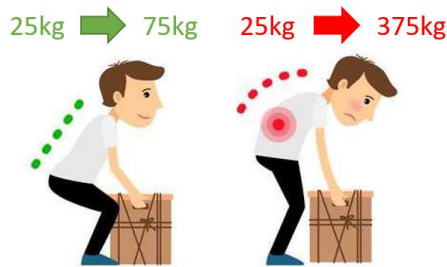
# ❖ Prévention des risques et contraintes au travail

## ♦ Réduire les efforts

- Limiter la manutention manuelle
- Réduire la masse des charges (idéalement à moins de 15kg)
- Fractionner les charges lourdes en plusieurs unités plus légères

## ♦ Améliorer les postures et mouvements

- **Porter au niveau des hanches** pour minimiser l'effort
- Garder les pieds bien ancrés et équilibrer les charges (une de chaque côté si possible)
- **Préférer pousser** plutôt que tirer (pour utiliser le poids du corps)
- Adopter des techniques sûres (genou au sol, éviter les rotations de buste)



Demandez conseil  
à nos préventeurs

## ♦ Adapter les aides et outils

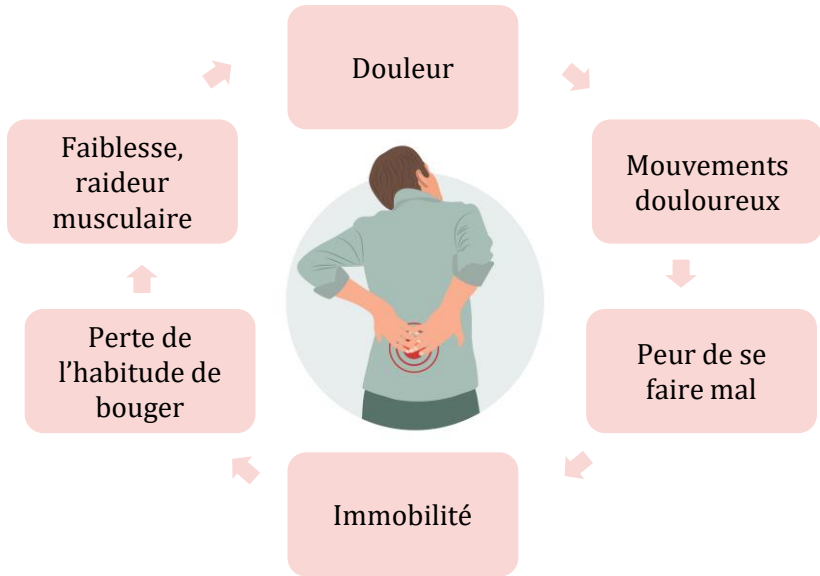
- **Porter à plusieurs** ou demander de l'aide
- Utiliser des outils adaptés : **chariot motorisé, matériel réglable en hauteur**
- Optimiser les zones de stockage pour limiter les flexions : placer les charges plus lourdes à des niveaux accessibles facilement
- S'assurer de la bonne maintenance du matériel

## ♦ Organiser le travail

- **Varier les tâches** et respecter les pauses
- Optimiser les rangements : charges lourdes stockées plus bas
- Respecter des temps de pause réguliers
- S'hydrater
- **Mettre en place des exercices d'échauffement sur le lieu de travail**

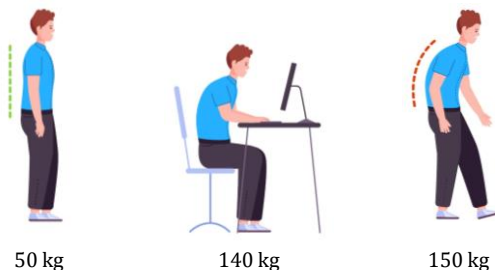
## ❖ Lutter contre les idées reçues

S'arrêter complètement de bouger peut aggraver le mal de dos, alors qu'une activité même légère contribue à une meilleure récupération



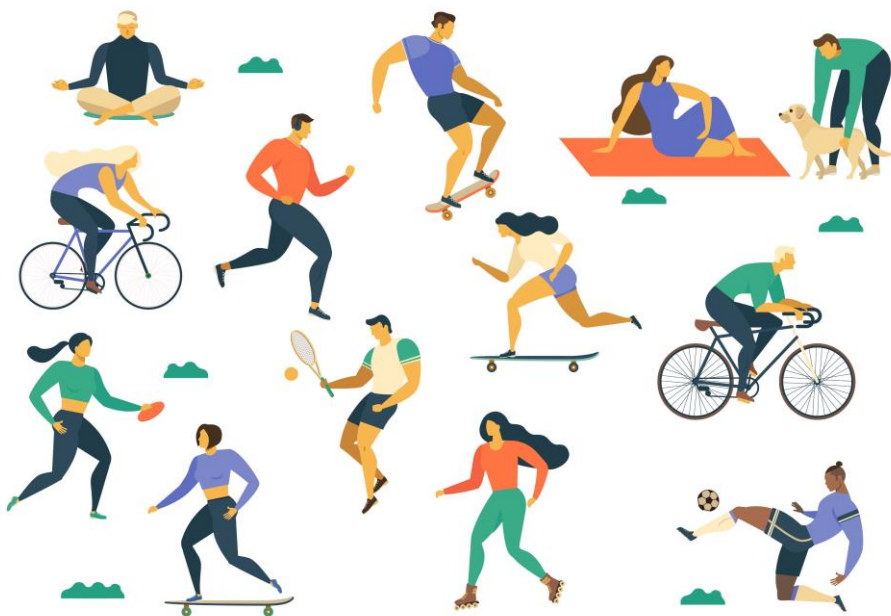
## ❖ Hygiène du dos

- ♦ **Agir tôt** : Ne pas attendre d'avoir mal pour agir
- ♦ **Douleur ≠ Gravité** : La douleur est souvent disproportionnée par rapport à la gravité du mal. Bouger autant que la douleur le permet
- ♦ **Pratiquer une activité physique régulière** adaptée à sa condition. Éviter les postures prolongées, entretenir ses muscles et assouplir ses ligaments
- ♦ **Surveiller votre poids** : Chaque kilo en excès augmente fortement la pression sur le dos et les genoux
- ♦ **Lutter contre la fatigue et le manque de sommeil**
- ♦ **Reprendre confiance** : Ne pas laisser la peur de bouger nous freiner
- ♦ **Prendre en compte les pressions naturelles exercées sur les lombaires**



# BOUGER !

Minimum 30 minutes  
par jour chaque jour



**Le meilleur traitement, c'est le mouvement !**

# BIBLIOGRAPHIE

- Plaquette « Etirements au travail » de l'Office de la Médecine du Travail
- Plaquette « Echauffements avant travail » de l'Office de la Médecine du Travail
- [www.omt.mc](http://www.omt.mc)

## VOTRE SERVICE

### de Santé au Travail

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire est à votre disposition :

- Votre médecin du travail, les infirmières en santé au travail et les auxiliaires médicales
- Le pôle prévention : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels
- Pour nous contacter : [prevention@omt.mc](mailto:prevention@omt.mc)