



La **lombalgie** est une douleur située au niveau du bas du dos, qui s'accompagne ou non d'une perte de mobilité, et qui peut parfois irradier au niveau de la jambe (douleurs radiculaires de type **sciatique**).

- ✓ Les maux de dos sont généralement dus à une surcharge et/ou à un manque d'activité physique.
- ✓ Le dos est l'une des structures les plus solides du corps ! Un mal de dos ne signifie pas que le dos est endommagé, mais plutôt qu'il est momentanément plus sensible.
- ✓ Dans la plupart des cas, la douleur disparaîtra spontanément en quelques jours ou semaines.

Faites-vous suivre régulièrement par votre médecin traitant.



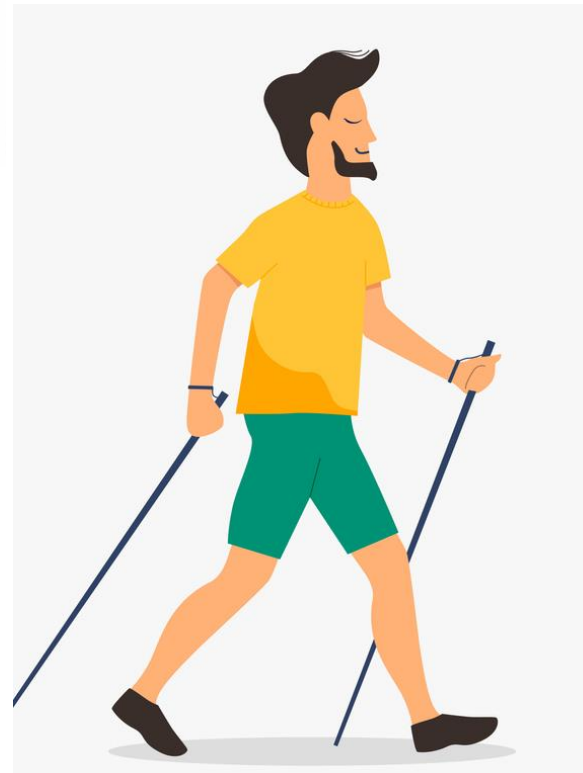
L'imagerie médicale est inutile car elle ne modifiera pas le traitement ultérieur ni l'évolution de votre douleur. L'imagerie médicale n'est utile que s'il y a des signaux d'alarme ou si une intervention est envisagée en cas de sciatique persistante.



Rester au repos assis ou couché de façon prolongée est déconseillé. Au contraire : continuer à bouger aide à soulager la douleur.



Les médicaments ne sont pas utiles dans la plupart des cas. Dans certains cas seulement, certains médicaments peuvent être prescrits, pour la durée la plus courte possible.



Continuez à bouger, c'est très important. L'exercice est sain et renforce le dos.



Continuez les activités normales autant que possible. Adaptez vos activités physiques si nécessaire, dosez vos activités et fixez des priorités dans votre emploi du temps quotidien, accordez-vous des moments de récupération et de détente, et dormez suffisamment.



Continuez à travailler ou reprenez le travail au plus vite, éventuellement à temps partiel. Vous soupçonnez un lien entre votre travail et la douleur ? Discutez-en avec votre médecin traitant et/ou votre médecin du travail.