

Traiter la dorsalgie - Fiche conseil

- **La douleur est souvent intense, mais cela ne signifie pas que la maladie est grave.** Vous n'êtes pas en danger.
- Même si des lésions importantes sont trouvées sur les examens d'imageries réalisés, cela n'indique pas que la maladie est grave, ni qu'elle évolue.
- **Vous jouez un rôle clé dans votre guérison.** Veillez à conserver une activité physique régulière et à réaliser les exercices d'auto-rééducation.
- **Les médicaments ne traitent pas la maladie**, ils permettent simplement de diminuer la douleur pour que vous puissiez conserver une activité physique.

Le principal traitement est le mouvement

- Conservez une activité quotidienne compatible avec votre douleur.
- Effectuez les exercices d'auto-rééducation enseignés par votre kinésithérapeute ou disponibles sur l'application gratuite Activ'Dos.
- L'activité physique n'aggraver pas votre maladie, mais elle vous aidera au contraire à guérir. À l'inverse, le repos peut contribuer à rendre vos douleurs chroniques.

Il est essentiel que vous essayiez de retourner au travail dès que possible. Si vous rencontrez des difficultés sur votre lieu de travail, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre médecin du travail.

Les douleurs de dos évoluent le plus souvent favorablement en quelques jours ou quelques semaines.

Activ'Dos

L'Assurance Maladie a édité une application gratuite pour vous aider à soulager votre dos. Activ'Dos vous propose :

- de mieux connaître votre dos,
- des exercices physiques pour vous aider à aller mieux,
- des conseils pour la vie de tous les jours,
- de suivre l'évolution de votre douleur.

Pour en savoir plus sur le mal de dos et télécharger Activ'Dos, **scannez les QR codes.**



L'application Activ'Dos sur App Store
Ameli
Application



L'application Activ'Dos sur Google Play
Ameli
Application