

# LE MAL DE DOS

## Que faut-il savoir sur le mal de dos ?

La colonne vertébrale ou "rachis" est constituée des vertèbres cervicales (7), dorsales (12) et lombaires (5), ainsi que du sacrum et du coccyx. Cet ensemble anatomique complexe qui allie souplesse et robustesse est une mécanique de haute précision qu'il faut éviter de malmener.

En effet, la plupart des douleurs vertébrales : lumbago, dorsalgie, cervicalgie, torticolis, sont liées à de mauvaises positions prolongées, à des sollicitations répétées au niveau de la colonne vertébrale ou des traumatismes accidentels.

## Comment prévenir le mal de dos ?

En respectant quelques "règles de vie" simples :

- Apprendre à se tenir droit et ce, dès le plus jeune âge,
- Pratiquer une activité physique, telle que la natation, la gymnastique ou la danse : cela permet d'équilibrer la musculature du dos et de prévenir les mauvaises attitudes posturales,
- Eviter les sports violents,
- Eviter les mouvements brusques qui peuvent mettre le corps en porte-à-faux,
- En cas de manipulation d'objets lourds, veiller à les soulever en conservant le dos droit et en pliant les genoux,
- Veiller à la qualité de la literie pour que le sommeil soit aussi réparateur pour le dos.

## A quel moment consulter le médecin ?

Devant une souffrance dorsale persistante de type douleur aiguë ou chronique et quelle que soit sa localisation, il faut faire un examen médical et éventuellement radiographique.

## Bien suivre son traitement

Votre médecin vous a prescrit un traitement. Il est important de le suivre :

- Respecter la prescription médicale, dose et durée du traitement,
- Les antalgiques prescrits doivent être pris dès l'apparition de la douleur, sans attendre qu'elle soit trop intense, et renouvelés si nécessaire ; les décontractants musculaires prescrits seront pris en fin de journée car ils entraînent souvent une légère somnolence ; les anti-inflammatoires le seront au cours des repas principaux,
- Ne jamais interrompre le traitement même si les symptômes ont disparu,
- Ne jamais prendre de son propre chef, un autre traitement,

- si votre médecin vous a prescrit le port d'une ceinture de maintien lombaire ou d'un collier cervical, cet appareillage orthopédique pourra vous être délivré par votre pharmacien après la prise des mesures et un essayage.