



7 faits surprenants à propos des maux de dos!



ISO-SANTÉ

Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Qui n'a pas déjà connu un collègue, un ami ou un membre de sa famille affecté par une entorse lombaire ou d'autres maux de dos ?

Dans les cas de blessures au dos, environ une personne sur deux est de retour au travail dans les deux semaines suivant l'accident. Toutefois, il demeure un **18,3%** qui s'absente pour plus de **90 jours**.

Voici quelques informations qui vous aideront à mieux comprendre les maux de dos¹!



80% DES GENS EN SOUFFRIRONT !

Les maux de dos sont un véritable fléau dans la population. Au Canada, 80% des gens souffriront de maux de dos au cours de leur vie.

Voici d'ailleurs les situations les plus fréquentes où ils surviennent :

- 27% lors d'efforts excessifs de manutention
- 19% lors de mouvements répétitifs;
- 17% lors d'efforts excessifs en tirant, traînant ou en transportant du matériel;
- 8% lors de glissades;
- 6% lors de chutes.

DOULEUR ≠ GRAVITÉ

Une douleur intense n'est pas automatiquement le signe d'une blessure grave. La douleur est influencée par une multitude de facteurs comme par exemple les expériences antérieures, le niveau de condition physique, le stress, le génétique et même l'humeur. C'est donc dire que deux personnes atteintes de la même blessure peuvent éprouver une intensité de douleur ressentie bien différente.



ISO-SANTÉ OFFRE
UNE FOULE DE
SERVICES ET
FORMATIONS EN
PRÉVENTION &
RÉADPTATION DES
BLESSURES

CE MOIS-CI...

80% + douleur p.1

**Autres faits
sur les maux de dos** p.2

**TMS en milieu
de travail** p.3

LES CAUSES DE NATURE MÉCANIQUE SONT LES PLUS FRÉQUENTES

Dans plus de 9 cas sur 10, le mal de dos provient d'une cause mécanique. C'est-à-dire en lien avec les muscles et les ligaments principalement. La bonne nouvelle est que dans la grande majorité des cas, la mal de dos d'origine «mécanique» disparaît dans l'espace d'un mois ou moins.



RECOMMENCEZ À BOUGER RAPIDEMENT

Il est recommandé de se reposer un jour ou deux après une blessure au dos. Cependant, dans le but d'éviter d'aggraver sa situation par un déconditionnement général, il vaut mieux redevenir actif rapidement. L'inactivité peut entraîner de la raideur et de la faiblesse, ce qui peut raviver la douleur lorsqu'on se remet à bouger. Suite au repos initial bref, il est recommandé de débiter avec des exercices adaptés, en augmentant graduellement l'intensité. Une fois la douleur disparue, l'adoption d'un programme d'activité physique approprié permet de prévenir la récurrence du mal de dos. Consultez votre kinésologue, physiothérapeute ou ergothérapeute au besoin.

L'HYGIÈNE POSTURALE EST UN ÉLÉMENT PRÉVENTIF IMPORTANT

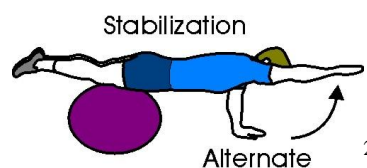
Les troubles posturaux sont une des causes de nombreux maux de dos. Il faut donc identifier dans la vie quotidienne les éléments qui favorisent cette posture déficiente. Par la suite, il suffit de trouver un moyen de les contrer. Voici quelques exemples :

- Vous travaillez en position statique durant une longue période : bougez aux 20 minutes, déplacez-vous, gigotez !
- Évitez les postures fréquentes en torsion et/ou flexion prononcées du tronc.

VOTRE CONDITION PHYSIQUE A UN IMPACT MAJEUR

Voici 3 trucs simples qui vous permettront de diminuer drastiquement vos risques de douleurs lombaires. :

- 1) Développez votre endurance abdominale et votre stabilité;
- 2) Maintenez un poids santé;
- 3) Développez votre flexibilité lombaire et des ischio-jambiers.



L'IRM N'EST PAS TOUT LE TEMPS NÉCESSAIRE

Dans une grande proportion des cas, il n'est pas nécessaire de recourir à des examens d'imagerie comme l'IRM. Chez la majorité des personnes souffrant de lombalgie (douleur dans le bas du dos), ces examens sont peu utiles, car il n'y a aucune lésion de la colonne vertébrale à détecter. Après un simple examen physique, le médecin est généralement en mesure de déterminer s'il faut recourir à l'imagerie.



CONCLUSION

Comme vous pouvez le constater, plusieurs habitudes et actions auront un impact important sur les maux de dos. En combinant des comportements sécuritaires en prévention et une approche active en réadaptation, vous mettez toutes les chances de votre côté !

Note : avant d'entreprendre de nouveaux exercices, il est recommandé de consulter un kinésologue, un physiothérapeute ou autre professionnel de la santé.

1. <http://www.irsst.qc.ca/manutention/portrait-statistique-des-lesions.html>
2. Image provenant de Physigraphie
3. Article provenant de ISO-Santé www.isosante.com



SUIVI DES TMS SUR LE LIEU DE TRAVAIL *

PRISE EN CHARGE PRÉCOCE DES TMS

Service de consultation en usine ou bureau
pour employés rapportant des inconforts.

Contactez-nous pour une proposition adaptée.

* Offre valable sur nouvelles soumissions
seulement. La promotion est valable pour
toutes les soumissions demandées d'ici le 31
janvier 2016. Tous les tarifs excluent les
taxes applicables. Certaines conditions
s'appliquent.



Produit par l'équipe de **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTREAL ET AILLEURS AU QUEBEC
1-888-572-1190

VALCOURT
450-532-5490

SHERBROOKE
819-569-0971

KINGSEY FALLS
819-363-2814

OUTAOUAIS
1-888-572-1190

QUEBEC
1-888-572-1190