

Ouvrons  
le dialOgue

# Mal de dos

Prendre soin de son dos



Ministère de la Santé  
et des Solidarités

**inpes**  
[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

**l'Assurance  
Maladie**



Vous souffrez de rachialgie (mal de dos) commune et vous souhaitez faire quelque chose pour mieux gérer vos problèmes de dos. **Ou bien** vous n'avez pas mal au dos mais vous souhaitez en prendre soin pour éviter d'éventuels problèmes. Ce livret vous propose plusieurs tests pour vous aider à identifier les changements que vous pouvez mettre en œuvre et à vous y préparer. Vous y trouverez par exemple des propositions d'exercices physiques et des conseils pratiques pour mieux solliciter votre dos dans différentes situations de la vie quotidienne.

### Que pouvez-vous faire pour renforcer votre dos ?

- 1 > **Quelques exercices simples pour étirer, tonifier et relaxer votre dos**
- 2 > **Pratiquer une activité physique**

### Dans la vie quotidienne

- 1 > **Mieux utiliser son corps : les grands principes**
- 2 > **Mieux utiliser son corps : des pratiques de tous les jours**
- 3 > **Si vous avez mal au dos, souhaitez-vous changer certaines de vos attitudes face à la douleur ?**

À toutes les étapes, ce livret constitue une base de discussion avec votre médecin.



## Que pouvez-vous faire pour renforcer votre dos ?

Le dos est fait pour le mouvement ; il doit bouger et travailler pour être en forme. Le plus souvent, c'est parce qu'il est trop peu ou mal sollicité qu'il est douloureux. Pour prévenir le mal de dos, il est donc primordial de maintenir une bonne condition physique générale en faisant de l'exercice.

Pendant les épisodes douloureux, s'il s'agit d'une rachialgie commune, il est nécessaire autant que possible de **maintenir ses activités normales de la vie quotidienne** ou les reprendre après au maximum 5 jours de repos au lit (sauf indication contraire du médecin) afin d'éviter de raidir le dos et de retarder la guérison. Exemple : se lever, s'habiller, monter et descendre des escaliers, préparer à manger, effectuer progressivement des travaux ménagers... et tout ce qu'il est possible de faire dans la limite autorisée par la douleur.

En cas de maux de dos persistant au-delà de 4 à 6 semaines, intermittents ou récidivants, et si votre médecin confirme le diagnostic de rachialgie commune, il est fortement recommandé **d'effectuer des exercices phy-**

**siques.** Parlez-en à votre médecin ou à votre kinésithérapeute qui vous conseillera le type d'activité physique le plus adapté.

Il est conseillé de commencer par des exercices d'étirement, de tonification et de relaxation comme ceux indiqués dans le chapitre suivant, puis d'envisager une activité physique d'endurance adaptée à vos possibilités (marche à pied, natation, vélo...).

### 1 > Quelques exercices simples pour étirer, tonifier et relaxer votre dos

Les exercices proposés poursuivent plusieurs objectifs :

- se relaxer, détendre son dos, respirer ;
- récupérer le plus rapidement possible et se sentir mieux ;
- mieux gérer sa douleur au dos ;
- entretenir la mobilité du dos par l'alternance de mouvements d'assouplissement (étirement) et de tonification (renforcement musculaire).

Il est préférable de demander à votre médecin ou à un kinésithérapeute de vous montrer comment faire ces exercices.

#### > Quelques principes à retenir :

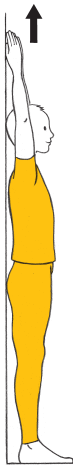
— *Les exercices ne doivent pas provoquer de douleur intense (seulement une tension lors des étirements).*

— *Ils doivent être effectués lentement, sans brutalité, sans à-coups.*

— *Il est conseillé de les pratiquer régulièrement.*

— *La respiration doit être libre, calme et profonde.*

— *Les exercices sont à renouveler plusieurs fois pendant une durée de 6 secondes, alternées avec 6 secondes de repos.*



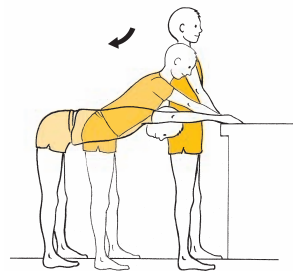
## Exercices d'étirement

• **Position de départ :** debout dos au mur, pieds légèrement décollés du mur. Le corps n'est pas appuyé au mur.

**Mouvement :** essayez de vous grandir, d'atteindre votre taille maximale, en levant les bras le plus haut possible et en poussant le sommet du crâne vers le haut, menton rentré. Tenez cette position pendant 6 secondes, en respirant normalement, puis reposez-vous 6 secondes.

• **Position de départ :** debout, jambes écartées, bras tendus, mains en appui sur un meuble, dos droit, poids du corps réparti entre les mains et les pieds.

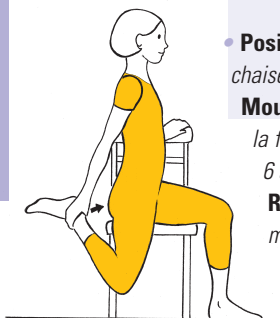
**Mouvement :** en gardant le dos droit, reculez les fesses et les pieds jusqu'à ce que les jambes soient à l'équerre par rapport à l'alignement tronc - bras.



• **Position de départ :** assis sur une fesse, sur le bord avant d'une chaise (ou sur le bord d'un banc ou d'une table).

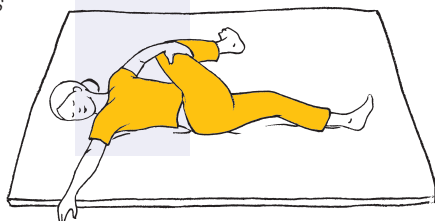
**Mouvement :** en vous aidant de la main, repliez la jambe vers la fesse. Tenez la position pendant 6 secondes, puis relâchez 6 secondes. Répétez 5 fois l'exercice puis changez de côté.

**Remarque :** il est indispensable de sentir l'étirement des muscles sur le devant de la cuisse.



• **Position de départ :** allongé sur le dos les bras en croix.

**Mouvement :** tournez la tête à droite, pliez la jambe droite, prenez le genou droit de la main gauche et amenez-le vers le sol du côté gauche. Tenez ainsi 6 secondes puis revenez lentement à la position de départ. Faites le mouvement dans l'autre sens : tournez la tête à gauche, pliez la jambe gauche, prenez le genou gauche de la main droite et amenez-le vers la droite.





• **Position de départ :** debout, dos droit, mains sur les hanches, avec une jambe tendue posée sur un banc, une chaise, un muret, une marche d'escalier (la hauteur du support dépend de votre souplesse).

**Mouvement :** se pencher en avant en gardant le dos droit. On peut relever la pointe du pied pour étirer le mollet. Tenir ainsi 6 secondes puis relâcher 6 secondes.

## Exercices de tonification

• **Position de départ :** allongé à plat ventre sur un tapis, le dos des mains posé sur les fesses.

**Mouvement :** décoller au maximum les jambes du sol ainsi que la tête. Les mains restent posées sur les fesses. Maintenir la position 6 secondes puis relâcher 6 secondes.

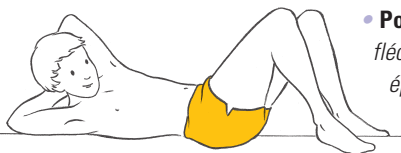


• **Position de départ :** debout, tête, dos et fesses collés au mur, jambes en avant.

**Mouvement :** glissez vers le bas comme si vous vouliez vous asseoir, arrêtez-vous quand vos jambes sont pliées en angle droit. Le dos et la tête restent en contact avec le mur. Tenez la position le plus longtemps possible en respirant profondément.

• **Position de départ :** allongé sur le dos sur un tapis, jambes fléchies, pieds à plat sur le sol, bras croisés derrière la tête.

**Mouvement :** ramenez les genoux vers les épaules. Les mains ne poussent pas la tête en avant, le dos reste collé au sol.



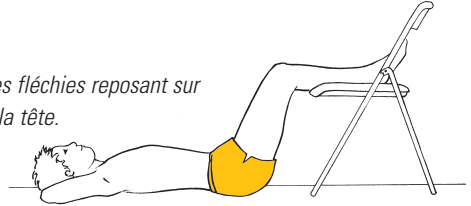
• **Position de départ :** allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds bien à plat, mains posées sur les épaules derrière la tête en croisant les bras.

**Mouvement :** faites pivoter le coude gauche vers le genou droit, en décollant l'épaule du sol, puis le coude droit vers le genou gauche.

## > Positions de relaxation

Pour que ces positions soient vraiment bénéfiques, elles doivent constituer de véritables moments de détente, de relaxation, pendant lesquels on s'efforce de faire le vide dans son esprit. Une musique douce et une semi-obscurité peuvent y aider.

- Étendu, le dos bien plaqué au sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, mains croisées derrière la tête.



- Agenouillé, assis sur les talons, dos enroulé, front contre le sol et encadré par les coudes, les avant-bras reposant au sol.

Ces positions, qui permettent de reposer le dos, peuvent être pratiquées quelques instants dans la vie quotidienne.

Pour reposer son dos tout au long de la journée lorsqu'on est assis au bureau, on peut appuyer ses coudes sur la table et son dos sur le dossier du siège. Cela permet de répartir la charge du tronc entre le bassin et les épaules.

## 2 > Pratiquer une activité physique

De nos jours, la sédentarité est à l'origine de la plupart des maux du dos, car elle entraîne un affaiblissement des muscles en général, ceux qui maintiennent le dos en particulier. La plupart du temps, les douleurs du dos proviennent des muscles, ligaments et articulations du dos qui ne sont plus assez habitués à bouger et se « fatiguent » donc rapidement.

Pour prévenir le mal du dos, il serait donc idéalement nécessaire de faire **régulièrement du sport** ou d'avoir une activité physique régulière. La

plupart des sports sont bénéfiques si on les pratique dans de bonnes conditions, c'est-à-dire :

- si l'effort est précédé d'un échauffement ; s'il est progressif, adapté aux capacités physiques (notamment respiratoires) ;
- si les gestes techniques sont bien maîtrisés ;
- si l'équipement est de qualité.

Une activité sportive très intense peut néanmoins être à l'origine de douleurs du dos.

Si vous avez actuellement mal au dos, ou si vous n'êtes pas sportif, le mieux est d'envisager une activité physique douce comme :

- **la natation à allure modérée sur le dos, l'aquagym ;**
- **le vélo :** sur route plate ou en appartement, le dos bien droit ;
- **la marche à pied :** sur terrain plat et avec des chaussures adaptées.

Les exercices physiques ne vont pas augmenter les risques de complications de votre mal de dos, au contraire ! Ce sont le repos et l'inactivité qui risquent à long terme de maintenir votre douleur.

On sait néanmoins qu'il n'est pas facile de faire de l'exercice physique lorsqu'on a mal au dos. Commencez très progressivement et augmentez graduellement vos efforts. L'important est d'être régulier et de persévérer. Adoptez les exercices qui vous conviennent le mieux et réfléchissez à la meilleure manière de les intégrer dans votre vie quotidienne.

Dans le cas d'une rachialgie (mal de dos) commune, la douleur peut persister sans que cela n'indique une aggravation de votre situation. Pensez aux programmes





de réentraînement (ou de reconditionnement) à l'effort spécialement conçus pour les personnes souffrant de rachialgies chroniques. La dimension psychologique est également déterminante.

La meilleure façon de prévenir une récurrence est de maintenir une bonne condition physique. **La pratique d'une activité physique régulière contribue à une meilleure récupération et à un plus grand bien-être des personnes qui souffrent du dos.**

**> Vous sentez-vous prêt à pratiquer régulièrement une activité physique ou à faire des exercices ?**

Pour certains, pratiquer régulièrement une activité physique est important, par exemple pour se sentir mieux ou rester en forme. Pour d'autres, ça n'est vraiment pas une priorité. Certains pensent que s'ils essayaient aujourd'hui de s'y mettre, ils n'y arriveraient pas. D'autres ont confiance. Et vous, qu'en pensez-vous ? Les questions suivantes devraient vous aider à vous situer et à enrichir le dialogue avec votre médecin.

**• Actuellement, pratiquer une activité physique régulière ou faire des exercices est-il important pour vous ?**

Entourez le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :

0 signifie : « pas du tout important »

10 signifie : « très important »

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**• Si vous décidiez aujourd'hui de pratiquer une activité physique régulière ou de faire des exercices, auriez-vous confiance en vos chances de réussite ?**

Entourez le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :

0 signifie : « Pas du tout confiance »

10 signifie : « Tout à fait confiance »

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Il n'est pas toujours facile de démarrer une activité physique ou de pratiquer des exercices quand on n'en a pas l'habitude. Même si on a envie d'essayer et qu'on en attend des résultats positifs, on peut aussi avoir des réticences. Notez ci-dessous vos attentes et vos craintes.

**> J'aimerais pratiquer une activité physique ou faire des exercices pour...**

*Exemples : être en meilleure condition physique, prendre un peu de temps pour m'occuper de moi...*

---

---

---

---

**> En commençant à pratiquer une activité physique ou à faire des exercices, j'ai peur de...**

*Exemples : perdre du temps, me faire plus de mal que de bien...*

---

---

---

---

Vous pouvez aussi en parler avec votre médecin. Cela vous aidera à faire le point sur vos motivations. Dans les semaines qui viennent, n'hésitez pas à aborder avec lui ce que vous avez effectivement mis en œuvre et les difficultés que vous avez éventuellement rencontrées.



## Dans la vie quotidienne

Tout comme les jambes et les bras, le dos est un élément essentiel au fonctionnement global du corps humain.

On sait aujourd'hui que lorsqu'on a mal au dos, il est préférable de garder une activité physique la plus normale possible ou de reprendre cette activité le plus tôt possible. Vous pouvez pour cela rechercher les gestes qui conviennent et sont les mieux tolérés. Vous pouvez également aménager votre environnement.

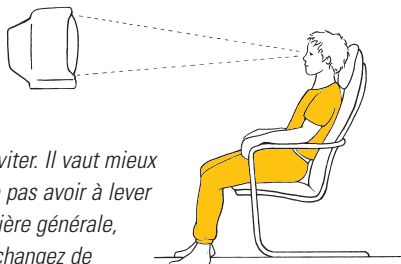
Les recommandations des pages suivantes portent sur ces deux aspects. Elles ne peuvent pas bien sûr être appliquées à la lettre par tout le monde et en tout lieu. Parlez-en à votre médecin.

**Quel que soit le matériel dont vous disposez, quelques gestes simples permettent déjà de soulager le dos : il est indispensable de changer régulièrement de position, de se lever, de marcher et de s'étirer.**

## 1 > Mieux utiliser son corps : les grands principes

### > Vous êtes assis en position de repos

Si l'on regarde la télévision, par exemple, le dossier du siège doit permettre au corps d'être légèrement incliné en arrière, la nuque étant calée si possible. Posez vos bras sur des accoudoirs. Les sièges trop bas ou trop mous dans lesquels on s'enfonce sont à éviter. Il vaut mieux s'installer bien en face de la télévision pour ne pas avoir à lever la tête, à la baisser ou à la tourner. D'une manière générale, quand vous êtes assis, adaptez votre siège et changez de position toutes les demi-heures.

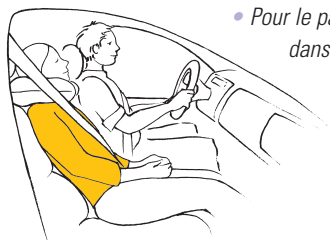


### > Vous êtes assis en voiture

Quand on fait un long trajet, il est nécessaire de s'arrêter au moins toutes les heures et demie, et marcher, s'étirer, se relaxer. Prenez des précautions pour entrer dans la voiture ou en sortir, en particulier en faisant pivoter votre bassin sur le siège plutôt qu'en pliant le dos.

Pour protéger le dos, quelques réglages sont essentiels :

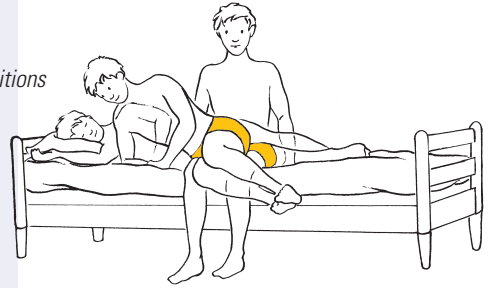
- Réglez votre dossier droit ou incliné selon votre confort, mais veillez à aligner la tête, le tronc et le bassin.
- La position de l'appuie-tête devrait permettre non pas de « repousser » la tête en avant, mais de donner un appui occasionnel à celle-ci. L'appuie-tête est une sécurité.
- Les trois rétroviseurs (intérieur central, extérieur droit, extérieur gauche) doivent être réglés correctement, ce qui diminue les risques de torsion du dos.



- Pour le passager, un appuie-pied incliné permet de s'équilibrer dans les virages et un appuie-nuque gonflable est utile pour les longs trajets.
- Pour le conducteur : veillez à ce que le bas du dos soit bien calé.

### > Vous êtes couché(e)

Il s'agit de trouver et d'alterner les positions qui vous conviennent et de privilégier votre confort. Pour se coucher et se lever, il est recommandé d'éviter les mouvements brusques. Tournez-vous sur le côté, glissez les jambes hors du lit et poussez sur les bras pour redresser le tronc.



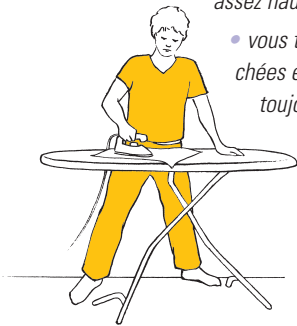
### > Vous faites l'amour

L'activité sexuelle peut être à l'origine de douleurs du dos. Un moyen pour éviter ces douleurs est d'alterner les positions (latérales, assis/couché, etc.). L'utilisation de coussins peut aussi soulager votre dos.

### > Vous avez à rester debout

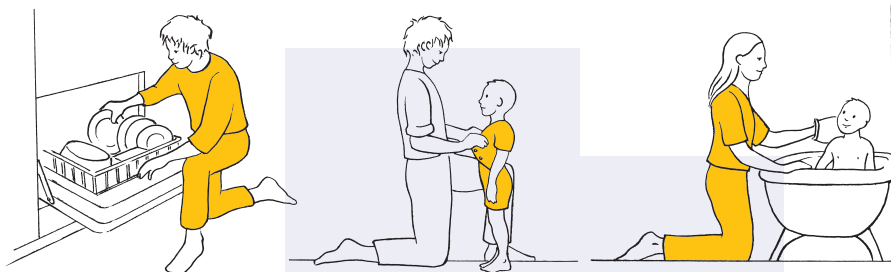
Si vous restez debout pour accomplir certaines tâches, par exemple pour repasser, faire la vaisselle, préparer à manger, changer votre bébé ou bricoler face à un établi, vous pouvez :

- travailler à une hauteur confortable : élevez le niveau du plan de travail (dans le cas d'une planche à repasser, par exemple) ou bien abaissez votre bassin en pliant ou en écartant les jambes. Une autre solution consiste à s'asseoir sur un tabouret assez haut.
- vous tenir le plus près possible du plan de travail. Dans les positions penchées en avant (pour se brosser les dents, par exemple), il est essentiel de toujours rechercher un appui d'une main ou d'un coude pour réduire les contraintes au niveau du dos.
- reposer, si possible, chaque pied alternativement sur un marchepied.
- faire des pauses.



## > Vous travaillez près du sol

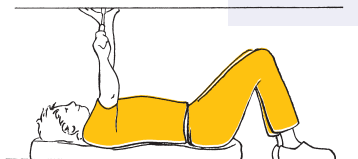
*Dans toutes les situations où l'on doit rester baissé pour un temps plus ou moins long (laver la baignoire, aider un petit enfant à s'habiller, faire un lit, jardiner...), il est recommandé de poser un genou à terre, en alternant, et d'appuyer une main sur le sol ou l'avant-bras sur une cuisse. On peut protéger ses genoux en utilisant un coussin ou un tapis.*



*Si vous devez vous baisser pour travailler sous une surface basse, par exemple pour réparer un évier, il est recommandé de se mettre à plat dos, l'idéal étant de disposer d'un matelas gonflable.*

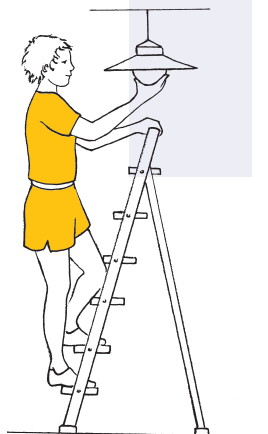
*Cela évite de se pencher en arrière ou sur le côté.*

*Cela évite aussi de tordre le cou.*

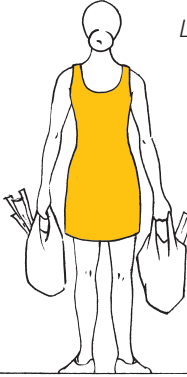


## > Vous travaillez en hauteur

*Si vous devez ranger ou nettoyer en hauteur, ou bien cueillir des fruits, il est recommandé de travailler devant vous, à hauteur des yeux, afin d'éviter de vous cambrer. Pour cela, utilisez un escabeau.*



## > Vous portez des sacs



Lorsque vous faites les courses, portez un panier dans chaque main afin de répartir la charge de chaque côté du corps.

Plutôt que de tenir un sac à la main, il vaut mieux le porter en bandoulière devant soi, en plaçant la lanière sur l'épaule opposée au sac.



Si vous portez un cartable (ou un sac à dos), il doit être placé assez haut et bien plaqué contre le dos. S'il est lourd, équipez-le d'une ceinture ventrale qui permet d'éviter son balancement, et veillez à bien équilibrer la charge. Pour enfiler le cartable, vous pouvez le poser sur une table afin de passer les bras dans les lanières, en pliant les genoux pour vous mettre à bonne hauteur. Procédez de la même manière pour l'enlever. Les lanières du cartable (ou du sac à dos) doivent être larges et rembourrées.



Si vous utilisez une valise, veillez à ce qu'elle soit munie de roulettes.

## > Vous ramassez et portez des objets lourds

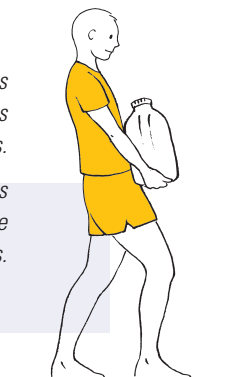


D'une façon générale, évitez de ranger des objets lourds en hauteur.

Pour saisir un objet lourd qui se trouve au sol, placez-vous au plus près de l'objet et, si possible, encadrez-le avec les pieds. Ensuite, pliez les genoux en pointant les fesses en arrière (ce sont en fait les hanches et les cuisses qui travaillent), le dos restant droit.

*Dans la mesure du possible, déplacez-vous en portant l'objet devant vous, bras tendus le long du corps, charge collée au corps.*

*Lors d'un déménagement, il est recommandé d'utiliser des aides techniques (courroies et engins de levage) et, idéalement, de faire appel à des professionnels.*



## > Vous manipulez certains outils

*Pour balayer, nettoyer le sol, ratisser ou encore piocher, il est recommandé, pour éviter de courber votre dos, de plier la jambe avant et de tendre la jambe arrière.*

*Cette position est dite « en fente avant ». Elle peut être utilisée pour de nombreuses activités. Un balai à manche télescopique (rallongé) peut aussi être utilisé.*



*Pour pelleter, on utilisera des outils adaptés (à long manche), facilitant le mouvement de levier. Pour évacuer la terre avec une pelle, on peut appuyer l'outil sur la partie basse de la cuisse, en pliant le genou.*

*Manipulation d'une brouette : tenir les poignées à bout de bras (bras tendus).*

*Pour soulever la brouette, pliez les genoux en pointant les fesses en arrière : les bras, les jambes et tout le corps participent ainsi à l'effort. C'est l'inclinaison du corps vers l'avant qui permet à la brouette de se mettre en mouvement.*



## > Vous êtes au travail

*Si vous portez des charges lourdes (sacs de ciment, cartons...), si vous exécutez des gestes répétitifs ou si vous êtes assis longtemps devant un bureau ou un ordinateur, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin du travail (études des situations de travail et conseils sur le plan de l'ergonomie...).*



## 2 > Mieux utiliser son corps : des pratiques de tous les jours

Vous avez identifié, avec votre médecin, des situations de la vie quotidienne dans lesquelles vous avez l'impression de solliciter particulièrement votre dos, ou des événements qui favorisent le mal de dos (voir « *Les 24 h de votre dos* », dans le livret « *Pour faire le point* », page 6). Notez-les sur le tableau en page suivante.

Cochez les situations ou les événements pour lesquels il vous semble possible de faire quelque chose pour mieux utiliser votre dos. Notez ensuite ce que vous prévoyez de faire. Les recommandations de ce livret pourront vous y aider. Il peut s'agir de modifier un geste, d'aménager votre environnement, etc. Vous pouvez aussi en parler avec votre médecin.

Enfin, inscrivez les difficultés que vous pensez rencontrer pour mettre en place ces changements. Cela vous permettra de réfléchir à la façon de les surmonter.

Dans les jours et les semaines à venir, ce tableau vous servira d'aide-mémoire. Lors d'une prochaine consultation, vous pourrez faire le point avec votre médecin sur les changements réalisés et sur les difficultés rencontrées.



Les situations qui favorisent mon mal de dos	Les solutions prévues	Les difficultés éventuelles
<p>Exemple : en voiture...</p>	<p>Régler mon siège, penser à m'arrêter régulièrement sur les longs trajets.</p>	<p>Ne pas réussir à s'arrêter pour se reposer et vouloir arriver le plus vite possible.</p>
<p>Exemple : quand je reste longtemps debout pour faire la vaisselle ou préparer à manger.</p>	<p>Penser à écarter un peu les jambes, m'asseoir à table pour éplucher les légumes, demander aux autres personnes de la famille de m'aider davantage.</p>	<p>Oublier !</p>

### **3 > Si vous avez mal au dos, souhaitez-vous changer certaines de vos attitudes face à la douleur ?**

Vous avez fait le point sur la manière dont vous faites face à la douleur, et sur ce qui vous soulage ou ne vous soulage pas ou peu (voir pages 8 à 12 du livret « *Pour faire le point* »).

**> Inscrivez ici ce que vous comptez faire pour gérer au mieux votre douleur :**

---

---

---

---

---

---

---

Dans les semaines qui viennent, vous pourrez faire le point avec votre médecin sur les changements que vous avez pu mettre en œuvre et sur leur efficacité.

