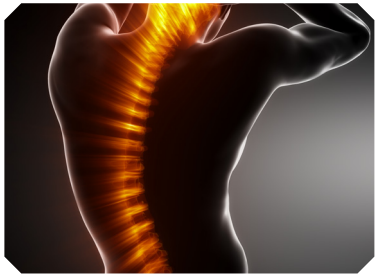


LES STATISTIQUES LES STATISTIQUES

La plupart des personnes (60 à 90 %) sont un jour confrontées à un problème de dos, mais celui-ci peut être de courte durée et/ou ne pas se reproduire.

Les lombalgies sont la 1ère cause d'accident du travail (AT) avec arrêt.



Le mal de dos peut toucher tout le monde :

➤ enfants, adolescents, adultes...

EN SAVOIR + EN SAVOIR +


Des questions ?

Contacte ton médecin du travail



Contacts

 25 rue Carl Linné- BP 90905
49009 ANGERS CEDEX 01

 02.41.47.92.92

 smia@sante-travail.net

 <http://smia.sante-travail.net>



Rédaction, conception et mise à jour SMIA
A.LANDREAU- S.GUIMIOT- Médecins du Travail
S.JOBIN- A.MAHÉ- Conseillères en EPI

web

APPRENTI(E) MOINS DE 18 ANS

MÉNAGE TON DOS !

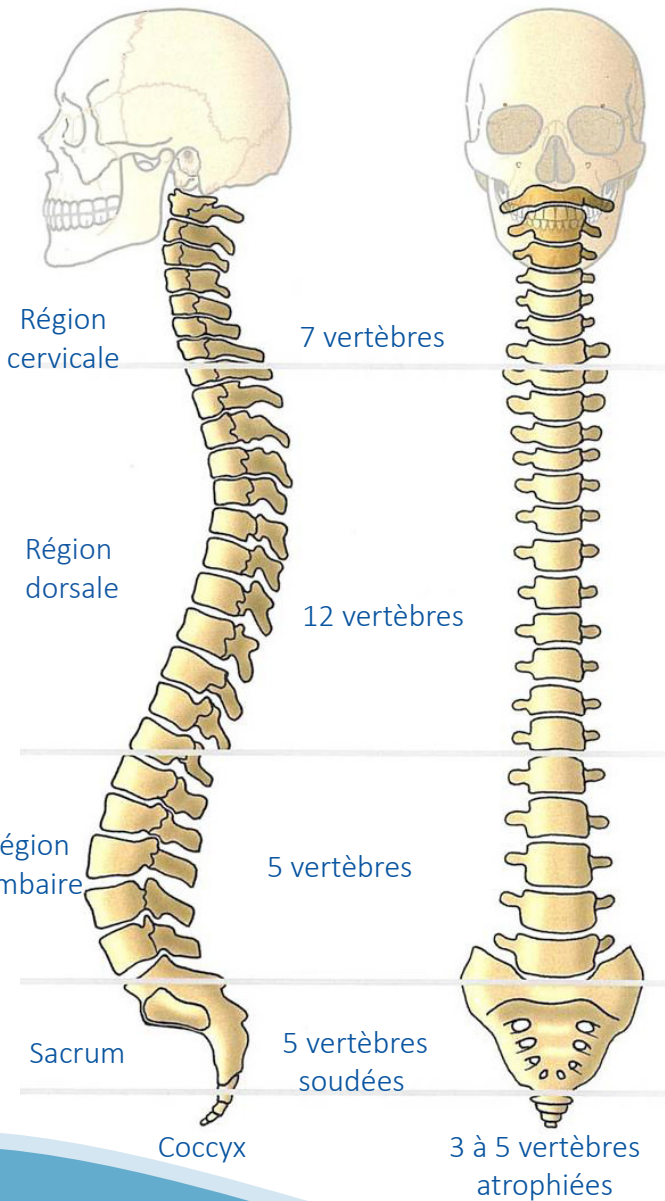


Au travail comme à la maison...

SMIA
25 rue Carl Linné - BP 90905
49009 ANGERS CEDEX 01
Tél. : 02.41.47.92.92 - Fax : 02.41.68.17.16

LA COLONNE VERTÉBRALE

LA COLONNE VERTÉBRALE



La lombalgie est une douleur située en bas du dos. Elle peut être liée à plusieurs facteurs :

- la manutention manuelle
- les mauvaises postures
- les vibrations
- le stress...

LES CONSEILS PRATIQUES

LES CONSEILS PRATIQUES

- utilise les aides techniques à disposition pour les manutentions
- prends le temps d'organiser ta manutention
- sois face à la tâche pour éviter la torsion du tronc
- déplace-toi et marche si tu as une station assise prolongée
- tiens-toi droit
- évite les mauvaises postures et les postures prolongées
- fais des étirements
- relaxe-toi en cas de stress
- pratique une activité physique régulière : marche, natation, vélo...
- évite les talons trop hauts ou trop plats
- évite la surcharge pondérale
- dors sur une bonne literie...

