

# Comment gérer votre lombalgie ?

Voici quelques conseils utiles  
qui vous permettront de mieux gérer la douleur.

## Restez actif et impliqué



Le meilleur traitement pour la plupart des douleurs lombaires consiste à rester actif et à conserver ses occupations habituelles (travailler, voir ses amis, pratiquer ses loisirs) : si vous avez dû stopper certaines activités, essayez de les reprendre dès que possible.

Le mal de dos peut être très douloureux et contraignant : garder un état d'esprit positif et réaliser des exercices de relaxation peut vous aider à aller mieux.



## Soyez positif

## Fixez-vous des objectifs



Trouvez une activité motivante avec laquelle vous êtes à l'aise (marche, natation, etc.) et fixez-vous des objectifs : commencez en douceur puis augmentez petit à petit la distance, la vitesse ou la fréquence.

Il n'existe pas de posture idéale pour lutter contre le mal de dos : changer de position régulièrement est bénéfique.



## Changez de position

## Dormez bien



Il est important de dormir suffisamment (+ de 7h/nuît). Développer des habitudes saines – avoir un rythme de sommeil régulier, éviter les écrans ou la caféine juste avant le coucher – vous aidera à augmenter la qualité de votre sommeil.

Les médicaments ne sont pas censés faire disparaître totalement la douleur : ils doivent la réduire afin de vous permettre de rester actif. Demandez à votre médecin quel médicament vous conviendra le mieux.



## N'abusez pas des anti-douleurs

Des informations  
complémentaires?  
Demandez à votre  
kinésithérapeute.

# AXXON

02/709.70.80 | info.fr@axxon.be | www.axxon.be

Source : adapté d'un document réalisé par  
AUSTRALIAN COMMISSION  
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE