

agestra

Agir Ensemble pour  
la Santé au Travail

# VIVRE AVEC UNE LOMBALGIE COMMUNE



*Fiche conseil*

[www.agestra.org](http://www.agestra.org)

# La lombalgie

La lombalgie se définit par un ensemble de douleurs courantes du bas du dos. Il s'agit d'une fragilité des ligaments, muscles et tendons qui assurent le rôle locomoteur de la colonne vertébrale.

**Facteurs de risque du mal de dos au travail** : manutentions manuelles - postures contraignantes - port de charges lourdes - chutes - vibrations - piétinements - positions statiques - stress - organisation de travail...



**Risque majeur : que la lombalgie devienne chronique.**

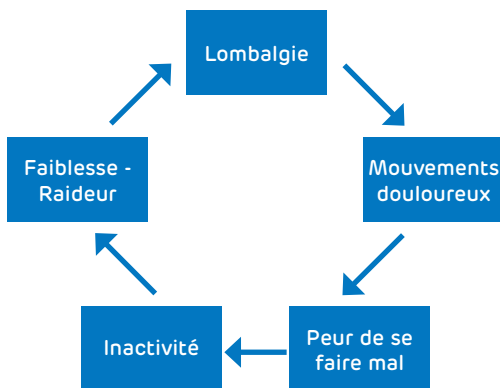
## La lombalgie chronique

Il s'agit d'une douleur évoluant depuis plus de 3 mois.

L'inactivité entraîne un passage à la chronicité.

**Vous pouvez agir !**

L'amélioration de votre état dépend en grande partie de vous :



> **Pratiquez du sport : à votre rythme !**

**Vous êtes sportif** : vous pouvez continuer votre sport habituel, en réduisant l'intensité si nécessaire.

**Vous n'êtes pas sportif** : vous pouvez envisager une activité sportive telle que la marche, la natation, le vélo, l'aquagym, la course (avec des chaussures adaptées sur un terrain adéquat).

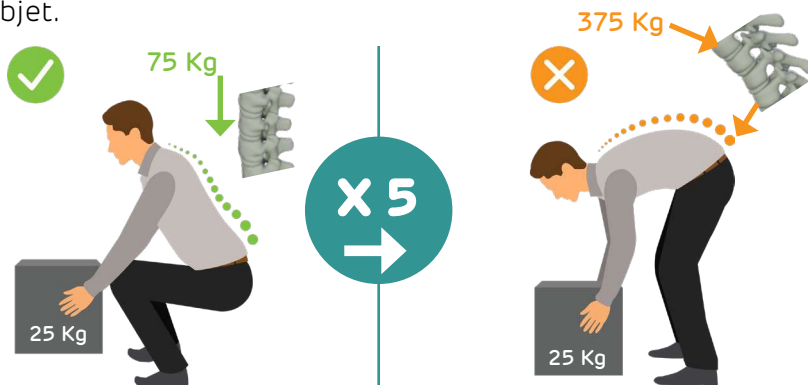
*Chaque semaine : 1 à 2 séances de 30 minutes à 1 heure.*

> **Parlez-en autour de vous dès les premières difficultés : au médecin ou l'infirmière de santé au travail, à votre médecin traitant.**

# Prévention

## > Travail de manutention

1. Plier les genoux, prendre appui sur les cuisses, assurer une bonne prise des mains sur l'objet.



2. Éviter les flexions et torsions du tronc.
3. Placer la charge au plus près de soi lors du portage.
4. Placer son propre centre de gravité au dessus de la charge.
5. Privilégier les postures symétriques, en répartissant les charges de chaque côté.
6. Limiter le trajet entre la prise et le dépôt de la charge.
7. Éviter de travailler en force, de façon saccadée ou par à-coups.
8. Utiliser les aides à la manutention disponibles.

## > Au bureau

1. Il est recommandé d'avoir un siège adapté :
  - > réglable en hauteur ;
  - > dossier avec renfort lombaire ;
  - > dossier et assise réglables ;
  - > accoudoirs réglables (ils ne doivent pas buter contre le plan de travail).
2. Vos pieds doivent reposer au sol.
3. Varier votre position au cours de la journée.

# agestra

Agir Ensemble pour  
la Santé au Travail

**L'équipe santé au travail se tient à votre  
disposition pour de plus amples informations**

© AGÉSTRA - Octobre 2020  
Mise en page : Service communication AGÉSTRA

AGESTRA  
1 rue de Courcelles  
57070 METZ  
03 87 63 36 15

Retrouvez toutes nos fiches conseils  
sur [www.agestra.org](http://www.agestra.org)