



Lombalgie :



▲ Le mal de dos n'est plus une fatalité : **BOUGEONS !**



60% des adultes souffrent ou ont souffert du dos. Le mal de dos est responsable de situations humaines dramatiques qui peuvent conduire à des incapacités physiques, à la perte d'emploi voire à des situations sociales dégradées. Pourtant ce n'est pas une maladie grave ni une fatalité : REAGISSONS !

Si vous n'avez pas mal au dos, il faut faire le maximum pour rester en forme :

Une bonne condition physique, des exercices réguliers, des échauffements et étirements avant et après la prise du poste de travail, sont la meilleure prévention du mal de dos.

Si néanmoins vous avez mal au dos, avec un traitement adapté prescrit par votre médecin vous pouvez continuer à bouger : pas de repos au lit plus de 2 jours, vivez normalement, la reprise rapide de l'activité favorise le soulagement.

Le plus important est de maintenir une activité physique autant que possible.

Ne craignez pas de vous faire mal : persévérez, il est normal d'avoir des douleurs pendant un certain temps.

Restaurez une bonne condition physique par des exercices réguliers.

Continuez ou reprenez rapidement votre travail.

Le médecin du travail peut vous recevoir en consultation : visite de pré reprise pour le salarié ou visite à la demande pour l'exploitant.

N'hésitez pas à le contacter au 03 85 39 51 89 / 03 80 63 22 95

Le service de Santé Sécurité au travail peut également accompagner votre retour au travail par l'aménagement du poste de travail, des formations...

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter votre MSA

Caisse Régionale MSA de Bourgogne

Service Santé Sécurité au Travail

14 Rue Félix Trutat

21046 DIJON CEDEX

03 80 63 22 95

www.msa-bourgogne.fr



santé
famille
retraite
services