

## « Mal de dos et douleurs articulaires » (Ce qu'il faut retenir suite à l'intervention à laquelle vous avez assistée)

### Les intentions de cette intervention étaient :

- de participer à des moments d'échange dans le cadre d'une sensibilisation à l'éducation thérapeutique
- pour mieux comprendre et expliquer ce qui se passe lorsque l'on a des douleurs (et pourquoi les douleurs apparaissent : causes, symptômes)
- Enfin, il s'agissait de proposer non seulement des pistes afin de mieux gérer les moments de crise mais aussi d'indiquer des façons de faire pour éviter de se faire mal (prévention/entretien)

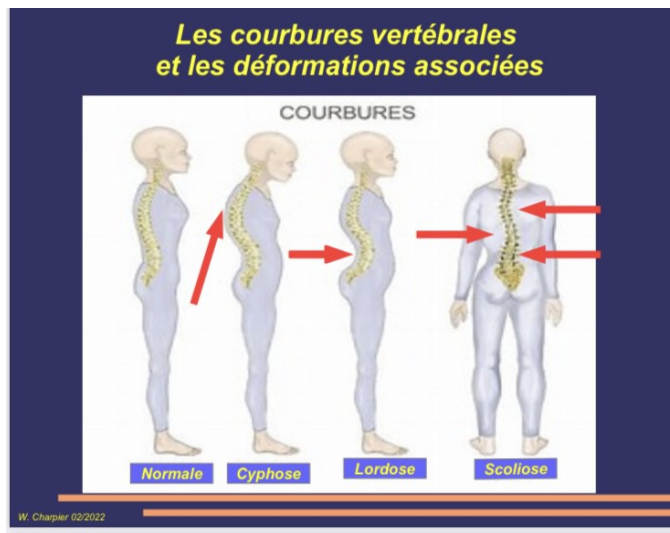
### « Mal de dos, mal du siècle »

Les personnes qui n'ont ou n'auront jamais mal au dos sont très rares. En effet, on considère que **80% de la population** aura au moins une fois des douleurs au dos. De nombreuses situations de la vie quotidienne peuvent être à l'origine de ces douleurs. Soulever une charge sans garder le dos vertical et sans fléchir les jambes ; porter un sac de courses très lourd d'un seul bras ; s'asseoir le dos voûté sur une chaise, devant un ordinateur ou encore en voiture en sont quelques exemples. Le port de talons haut peut aussi pour certaines personnes modifier les courbures vertébrales et engendrer des tensions musculaires douloureuses.

Enfin, pour les femmes enceintes, le déséquilibre provoqué par le port du bébé peut également être à l'origine des douleurs au bas du dos.

D'autres part, la vie actuelle qui incite très souvent à la sédentarité, c'est-à-dire, à rester assis en position statique pendant plusieurs heures de la journée (**Important de se lever toutes les 30'**) ou encore la vie stressante que connaît de nombreuses personnes dans leur vie quotidienne que ce soit au travail ou dans leurs relations familiales ont de réelles répercussions sur les problèmes liés au dos. D'où l'expression : « Mal de dos, mal du siècle ».

### Toutes les parties de la colonne vertébrales et ses déformations peuvent être concernées par les douleurs



### Comment éviter d'avoir mal au dos ?

Agir sur le poids de son corps  
Lutter contre le stress et la sédentarité  
Adopter de bonnes position

Avoir une activité physique adaptée et régulière  
Au moins 30' par jour

## Les douleurs articulaires

Les causes des douleurs articulaires peuvent être nombreuses et survenir :

1. Lorsque l'articulation a été malmenée lors d'un faux mouvement, d'une chute, d'un choc... Les ligaments, qui relient les os entre-eux sont étirés, voire arrachés dans certains cas. C'est ce qui arrive lorsque l'on se fait **une entorse** ou plus grave encore lors d'**une luxation** si les os sont déplacés. (Traitement : mettre du froid, immobiliser l'articulation et voir un médecin)
2. Au moment où certaines parties de l'articulation comme le cartilage commencent à vieillir et à être usées. **On parle d'arthrose.** (Consulter un rhumatologue)
3. Ou encore lorsque certaines maladies se développent, comme **la polyarthrite rhumatoïde** qui touche plusieurs articulations. (Consulter un rhumatologue)

## Mieux comprendre et agir sur ses douleurs

**La douleur : un signal d'alerte**

- Une sensation anormale, **pénible et désagréable**
- Associée à des **lésions plus ou moins réelles**
- Parfois diffuse et **difficile à localiser**

Un signal envoyé par le système nerveux pour **protéger l'organisme**

On distingue : douleurs **aiguës et chroniques**

W. Charpier 02/2022

**La douleur :  
Les points clés à retenir**

- La douleur et ses ressentis **sont différents d'une personne à une autre et évoluent pour une même personne**
- Il n'est **pas toujours simple et facile d'exprimer ses ressentis**
- Il est important de **renseigner avec le plus de précisions** possibles les professionnels de santé sur ses ressentis face à la douleur et à son intensité

W. Charpier 02/2022

« **Mal de dos : le bon traitement c'est le mouvement** » slogan diffusé par l'assurance maladie

Dans la plupart des cas, ***l'activité physique adaptée n'aggrave pas les douleurs***  
C'est davantage ***la peur de bouger (appelée kinésiophobie) qui, renforce les douleurs,***  
et peut ***conduire à un déconditionnement physique et à une perte de confiance en soi***  
(Demander l'avis du médecin pour reprendre une activité physique en cas de douleurs)

***Le dispositif « Prescri' mov » organisé par la ville de Mulhouse.***

**Par cet après-midi  
en vous informant et en vous impliquant  
vous devenez un acteur de votre santé**

**Dispositif  
« Prescri'mouv »  
Ville de Mulhouse**

Activité Physique  
Adaptée  
(Ordonnance médicale)

Une séance par  
semaine

Gratuité  
pendant une année

**Responsable APA :  
Thomas Brandelik**

**06 31 62 01 75**

apa.prescimouv@gmail.com

**« Prenez bien soin de vous et de vos proches »**

W. Charpier 02/2022

