



Les 10 conseils pour avoir un dos en bonne santé

1



Être actif et bouger ; limiter la position assise.

Si vous consultez Internet pour vous renseigner sur les symptômes, choisissez des sites internet qui ne sont pas commerciaux. Méfiez-vous des informations alarmistes et des arnaques. Les solutions proposées risquent de ne pas être efficaces ou pire, dangereuses pour votre santé. Pour bien démarrer, optez pour des ressources médicales vérifiées et indépendantes au lieu de recourir aux médecines alternatives. Par exemple, consultez le site Patient Line d'EUROSPINE: www.eurospinepatientline.org

2

Pratiquer toute activité physique qui vous plaît. Tous les types d'exercice physique sont bons en cas de douleurs lombaires.



3



Fait établi : votre dos est musclé, robuste et adaptable. Détendez-vous et n'ayez pas peur de le mobiliser.

4



Il est très fréquent d'avoir mal au dos, les douleurs finissent généralement par disparaître, mais le soulagement sera plus rapide si vous bougez.

5

Les activités et les gestes du quotidien n'usent pas votre colonne vertébrale. Il n'existe aucune preuve indiquant que votre posture impacte la douleur que vous ressentez.

10



Avec l'âge, il convient de détecter et réduire les facteurs de risque de fractures dues à l'ostéoporose, notamment en évitant les chutes (par des exercices d'équilibre), en arrêtant de fumer, en buvant moins d'alcool et en ayant une alimentation équilibrée !



Il n'est jamais trop tard pour pratiquer une activité physique. En faire, c'est bien, en faire plus, c'est mieux.



6



Revoyez les points 4, 5 et 6.

Revoyez les points 1, 2 et 3.

9

8

7