



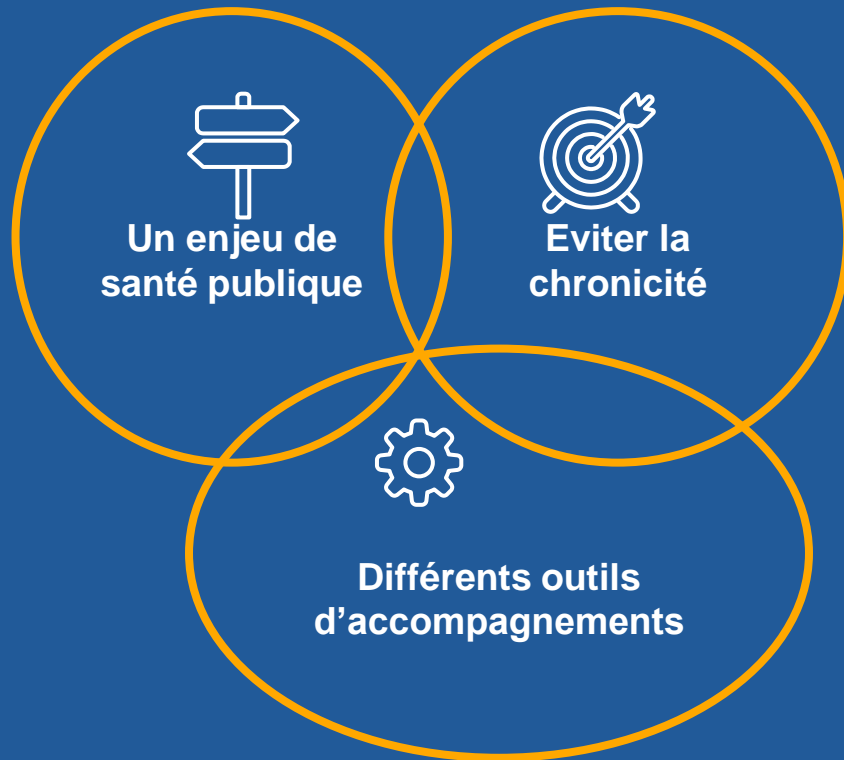
# Lombalgies : prévenir et accompagner

Véritable enjeu de santé publique, les lombalgies sont un symptôme répandu et peuvent évoluer vers la chronicité.

Pour les prévenir, une grande campagne d'information a été lancée en novembre 2017, elle est reconduite pour le grand public du 9 au 30 septembre 2018.

## La lombalgie commune

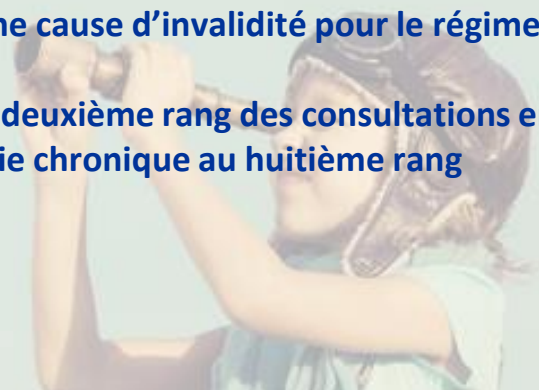
---



# Un enjeu de santé publique

---

- 4 personnes sur 5 souffriront de lombalgie commune au cours de leur vie
- L'évolution vers la chronicité (durée supérieure à 3 mois) est observée dans 6 à 8 % des cas
- Une lombalgie sur 5 entraîne un arrêt de travail
- La lombalgie représente la 3ème cause d'invalidité pour le régime général
- La lombalgie aiguë se situe au deuxième rang des consultations en médecine générale, la lombalgie chronique au huitième rang



## Les objectifs de la campagne

---

- ✓ Rassurer le patient
- ✓ Lutter contre l'idée reçue selon laquelle le **repos** est la meilleure solution contre le **mal de dos**
- ✓ Combattre le passage à la chronicité
- ✓ Installer un nouveau comportement : le maintien de l'**activité physique** et ainsi que professionnelle ;



## Un accompagnement en plusieurs volets

des professionnels de la santé

du grand public

des entreprises

**MAL DE DOS ?**  
LE BON TRAITEMENT,  
C'EST LE  
MOUVEMENT.

Parlez avec votre médecin de l'activité physique  
la mieux adaptée à votre mal de dos

ameli.fr

MAINE-ET-LOIRE

## Le livret médecin



- ▶ **Le mal de dos est fréquent** mais il est rarement lié à une maladie grave. Les perspectives à long terme sont bonnes.
- ▶ **Même si le mal de dos est très douloureux**, en général, cela ne veut pas dire que votre dos est abîmé. Douleur ne signifie pas non plus aggravation.
- ▶ **Le repos au lit** pendant plus d'une journée ou deux n'est pas une solution thérapeutique.
- ▶ **Rester actif** vous permettra d'aller mieux plus rapidement et vous évitera d'autres problèmes de dos.
- ▶ **Plus tôt vous reprendrez vos activités** et plus vite vous vous sentirez mieux.
- ▶ **Des exercices réguliers et une bonne condition physique** vous aident à garder la forme et un dos en bonne santé.

**MAL DE DOS ?  
LE BON TRAITEMENT,  
C'EST LE  
MOUVEMENT.**



© 2014, L'Assurance Maladie

**90 %**

des lombalgies  
guérissent spontanément  
en moins de 4 à 6 semaines

## Les recommandations actuelles en matière prise en charge de la lombalgie

La lombalgie commune = un diagnostic d'élimination (cancer, infection, traumatisme, maladie inflammatoire)

Dans la majorité des cas, la **lombalgie commune est spontanément résolutive**

**Rassurer le patient** sur le bon pronostic général du mal de dos, sur la rareté d'atteintes graves du rachis

Rechercher des **facteurs de risque de passage à une évolution chronique** (intensité de la douleur, facteurs psychosociaux)

## Éléments clefs de la prise en charge

### Les recommandations actuelles en matière prise en charge de la lombalgie

La **kinésithérapie** peut faciliter la reprise de l'activité : Elle a montré une efficacité dans la lombalgie subaiguë (au-delà de la 4<sup>e</sup> semaine d'évolution) ou chronique (3<sup>e</sup> mois d'évolution)

Il n'y a pas lieu de demander des **examens d'imagerie** dans les **7 premières semaines** (l'absence d'évolution favorable raccourcit ce délai)

Encourager dès le début le **maintien d'une activité physique et/ou professionnelle**



## Éléments pour éviter le passage à la chronicité

**90 %**  
des lombalgies  
guérissent spontanément  
en moins de 4 à 6 semaines

Faire un diagnostic de situation (aspects médicaux, psychologiques, et sociaux)

Réévaluer la clinique, le projet de soins établi avec le patient

Rassurer son patient

Maintenir, dans la mesure du possible, l'activité physique ou socio-professionnelle du patient (**le médecin généraliste est l'interlocuteur privilégié** pour conseiller et aider l'assuré sur le choix d'une activité physique adaptée)

Légende



## Concernant l'arrêt de travail

---



Pour l'**arrêt de travail**, une fiche repère a été réactualisée en juin 2017 \*

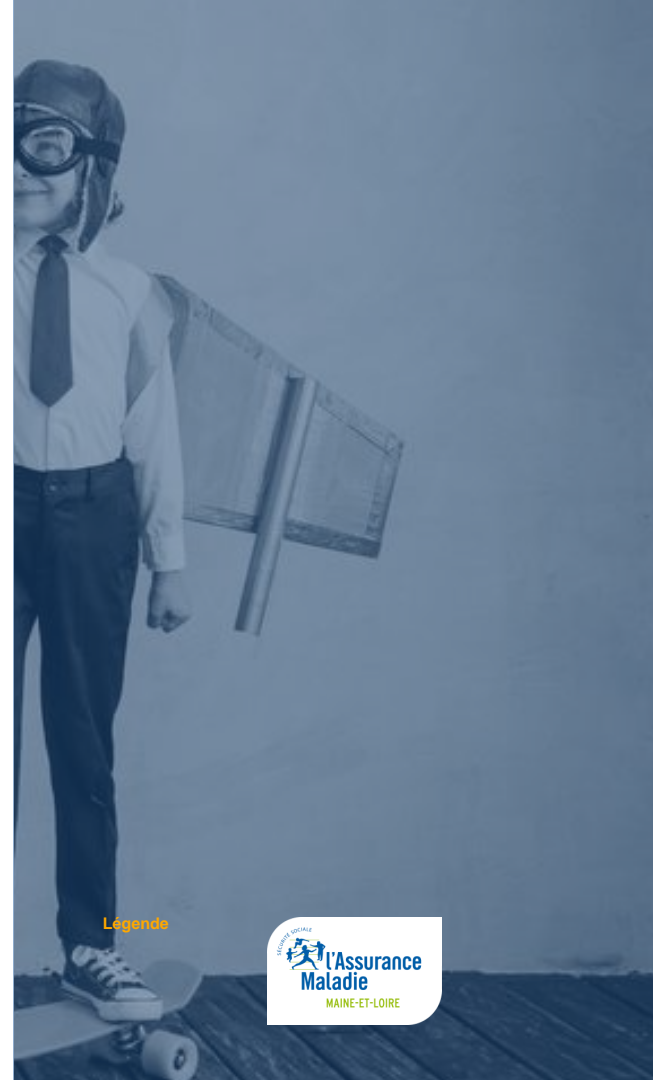
Elle tient compte :

**de la bénignité de la lombalgie commune aiguë :  
90% des patients guérissent en quelques jours**

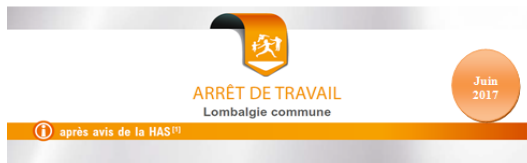
**de la nécessité de réévaluer la clinique si la  
symptomatologie se poursuit**

\* Collège de médecine générale, Société française de rhumatologie, Collège de la masso-kinésithérapie, Société française de médecine du travail, Société française de médecine physique et de réadaptation

Légende



## Accompagnement des professionnels de santé



*Pour vous aider dans votre prescription d'arrêt de travail et faciliter le dialogue avec votre patient, des durées de référence vous sont proposées. Elles sont indicatives dans le cadre d'une lombalgie aiguë, subaiguë ou chronique et, bien sûr, à adapter en fonction de la situation de chaque patient.*

| Type d'emploi      | Durée de référence* |   |
|--------------------|---------------------|---|
|                    | Cas général         | Si l'intensité des douleurs le justifie |
| Tout type d'emploi | 0 jour              | 5 jours<br>(puis réévaluation)          |

\* Durée à l'issue de laquelle la majorité des patients sont capables de reprendre le travail. Cette durée est modulable en fonction des complications ou comorbidités du patient

► **La durée de l'arrêt est à adapter selon :**

- l'âge et la condition physique de votre patient
- le temps et le mode de transport
- le poste de travail

► **L'arrêt de travail doit être réévalué rapidement pour éviter le passage à la chronicité**

Quelque soit le type d'emploi, la durée de préconisation d'arrêt de travail est de 0 à 5 jours au maximum avec nécessité de réévaluation

| Type d'emploi      | Durée de référence* |   |
|--------------------|---------------------|---|
|                    | Cas général         | Si l'intensité des douleurs le justifie |
| Tout type d'emploi | 0 jour              | 5 jours<br>(puis réévaluation)          |

\* Durée à l'issue de laquelle la majorité des patients sont capables de reprendre le travail. Cette durée est modulable en fonction des complications ou comorbidités du patient

## Des messages clés à délivrer aux patients

---

Le mal de dos est fréquent, mais il est rarement lié à une maladie grave. Le pronostic est bon.

Même si le mal de dos est très pénible, en général, cela ne veut pas dire que la colonne vertébrale est abîmée. La persistance de la douleur ne signifie pas non plus aggravation.

Le repos au lit pendant plus d'une journée ou deux n'est pas une solution thérapeutique.

Rester actif permet d'aller mieux plus rapidement et évite d'autres problèmes de dos.

Plus vite les activités sont reprises, et plus vite surviendra l'amélioration.

Des exercices réguliers et une bonne condition physique contribuent à prévenir le mal de dos.



## Accompagner les patients



Cette brochure répond aux principales questions qu'un patient peut se poser sur le mal de dos, la lombalgie et s'organise autour de **grands thèmes** :

Le dos comment ça marche

Le mal de dos, une douleur courante

Comment bouger quand j'ai mal

Comment entretenir son dos...

## Le grand public

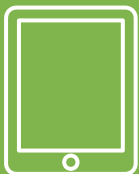
---



Le cœur de cible de la campagne sont les 40-60 ans

**Quels sont les dispositifs de campagne du 9 au 30 septembre**

- Diffusion du spot TV "Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement." sur les principales chaînes historiques et la TNT
- Bannières de promotion de l'application "Activ'Dos" sur le web et les réseaux sociaux
- 11 Spots radio



## Activ'Dos : l'appli mobile pour prendre soin de son dos



Activ'Dos aide ses utilisateurs à prendre soin de leur dos au quotidien à travers :

- des conseils,
- des quiz pour mieux connaître son dos et la lombalgie
- une soixantaine d'exercices

Activ'Dos est disponible gratuitement en téléchargement depuis novembre 2017.



**Mal de dos ?**  
La bonne appli,  
c'est Activ'Dos.



## Les premiers résultats sont encourageants

### une prise de conscience et une évolution des perceptions



En seulement 6 mois d'actions, le nombre de Français en phase avec l'affirmation « le meilleur remède contre la lombalgie est le repos » (45%) a **diminué de 23 points par rapport à 2017**

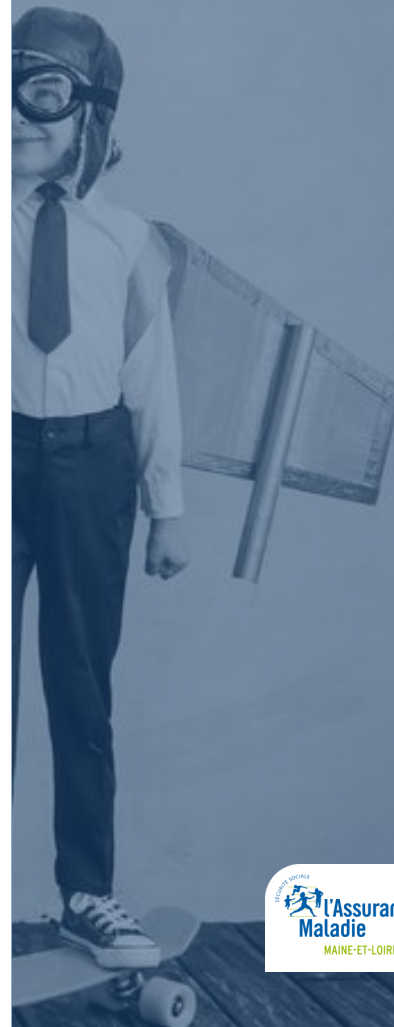
#### Activité physique ou repos face au mal de dos ?

54 % des Français font le choix de poursuivre une vie normale (+ 8 points) et 25% pratiquent une activité physique (+ 10 points)

Seulement **14 % des médecins généralistes déclarent être d'accord avec l'affirmation "le meilleur remède contre la lombalgie est le repos"**, alors qu'ils étaient 33 % (-19 points) en 2017

A venir une campagne de sensibilisation des employeurs aura lieu à partir de novembre 2018.

**BVA avril 2018**







**Le bon traitement, c'est le  
mouvement !**