

# PRÉVENIR LES LOMBALGIES

QUELQUES CONSEILS

EMPLOYEURS  
& SALARIÉS

## Liens vidéos

3

exercices efficaces pour soulager le dos !



5

minutes d'exercices abdominaux debout



## Contacts utiles

- ➔ **Maison sport santé**  
🏠 8 avenue Pierre de Coubertin  
65000 Tarbes  
☎ 05 62 31 40 58
- ➔ **Fit Attitude**  
🏠 679 rue du 8 mai 1945  
65130 Capvern  
☎ 06 83 50 32 93
- ➔ **Proform Concept**  
🏠 5 rue Ampère  
65320 Bordères-sur-l'Échez  
☎ 07 88 34 65 67
- ➔ **Comité départemental Handisport**  
🏠 37 boulevard du Martinet  
65000 Tarbes  
☎ 05 62 91 76 20
- ➔ **Siel bleu - Hautes-Pyrénées**  
☎ 07 88 34 65 67  
🌐 [mescours.sielbleu.org/group-classes](https://mescours.sielbleu.org/group-classes)

(Liste non exhaustive)

FLASHEZ ICI  
pour  
rejoindre  
notre site  
web !



**ASMT**  
Prévention et Santé

✉ [contact@asmt65.fr](mailto:contact@asmt65.fr) ASMT asmt65

☎ 05 62 93 81 81 [www.asmt65.fr](http://www.asmt65.fr)

Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées



# Qu'est-ce qu'une lombalgie ?

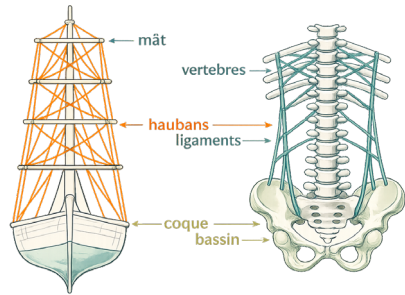


Ou plus communément appelée "douleur lombaire", ce sont des **TMS<sup>1</sup>** fréquents qui peuvent être causés par **plusieurs facteurs** :

- Des mauvaises postures,
- Des chutes,
- Un manque d'activité physique.



## MIEUX COMPRENDRE SON DOS

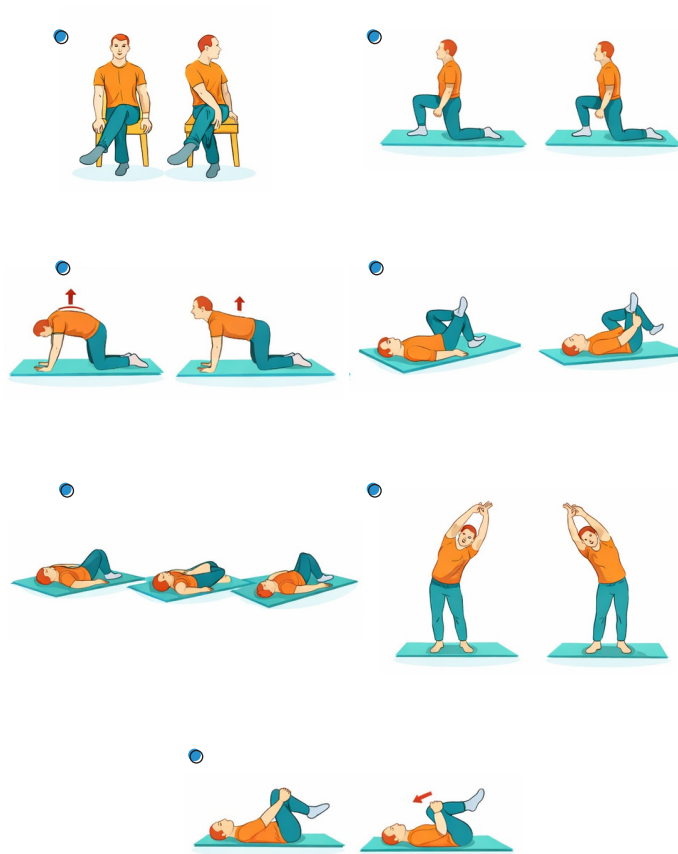


- Le dos est **solide** mais aussi **mobile** grâce aux ligaments et aux muscles.
- Si notre dos était un voilier :
  - ➔ les **vertèbres** en seraient le mât,
  - ➔ les **muscles** et les **ligaments** en seraient les haubans,
  - ➔ les câbles et les cordages assureraient le soutien du mât.

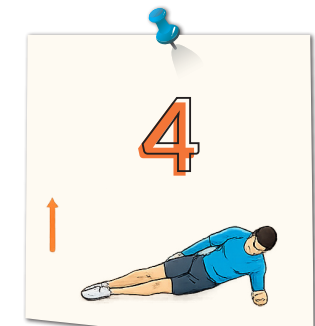
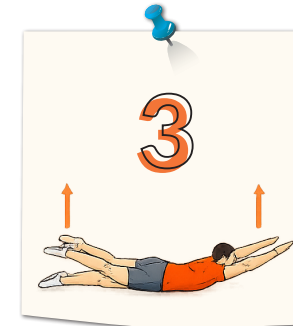
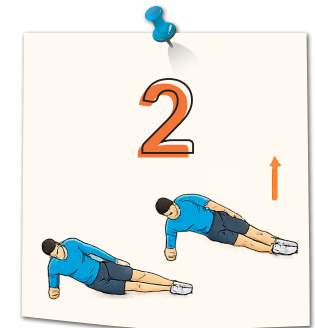
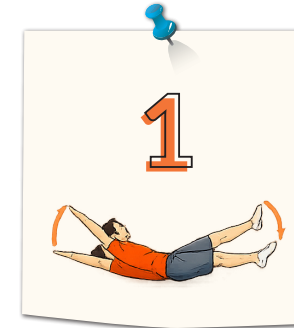
<sup>1</sup>TMS : Troubles musculo-squelettiques

## La recette pour éviter les lombalgies

### Une poignée d'étirements



## Un gain en âge par le gainage



**POUR NE PLUS EN AVOIR PLEIN LE DOS !**

Ce document est une plaquette d'information. Elle revêt à la fois une fonction pédagogique et scientifique. Pour autant elle ne peut être exhaustive et ne saurait être utilisée dans le cadre d'une action de responsabilité quelle qu'elle soit