

10 jan 2023 -09:39

Bouger, le meilleur remède pour lutter contre le mal de dos

Le SPF Santé publique lance aujourd'hui en collaboration avec l'INAMI une nouvelle campagne sur le recours à l'imagerie médicale en cas de douleurs lombaires.

Le meilleur remède contre le mal de dos est de continuer à bouger. Pourtant, de nombreuses personnes atteintes de tels maux cessent toute activité physique. Elles craignent qu'un faux mouvement n'aggrave leur état. Cette crainte n'est pas fondée. Les personnes souffrant de douleurs lombaires ont tout intérêt à poursuivre leurs activités quotidiennes.

Mal de dos ? Pas de rayons sans réflexion

Le mal au dos est très désagréable, mais il disparaît généralement après quelques jours ou semaines. En général, un examen radiologique n'est pas indiqué et n'a aucune influence sur l'évolution ultérieure de votre mal de dos. En outre, les radiographies et CT-scan utilisent des rayonnements ionisants qui peuvent nuire à votre santé s'ils sont utilisés de manière excessive. Dans les cas exceptionnels où un examen radiologique est indiqué, votre médecin inscrira toujours cet examen dans un plan d'action plus large. Il importe dès lors que le citoyen sache que même sans imagerie médicale, il est possible d'élaborer un plan d'approche qui se concentre sur ce qui aide vraiment, à savoir continuer à bouger.

Avant de faire une radio, parlez avec votre médecin des exercices qui peuvent vous aider

Le SPF Santé publique lance une campagne avec le message « Avant de faire une radio, parlez avec votre médecin des exercices qui peuvent vous aider ». En effet, les exercices sont essentiels pour faire disparaître les douleurs au dos plus rapidement et pour ralentir leur réapparition. Les médecins sont en mesure de donner à leurs patients des conseils ciblés pour améliorer au maximum leur état et de les orienter vers un kinésithérapeute si nécessaire.

Sur le site web de la campagne www.pasderayonssansréflexion.be, un médecin, un patient et un kinésithérapeute s'expriment sur les douleurs au dos, l'importance de bouger et l'imagerie médicale.

La nouvelle campagne se déclinera sous forme d'affiches abribus dans l'espace public qui soulignent l'importance de rester en mouvement dans différentes situations.

Chaque image aura un slogan spécifique qui répondra à la situation en question.

À partir du 11 janvier, plusieurs stations de radio francophones et néerlandophones diffuseront des spots visant à mettre en lumière cette campagne. Elle sera également déclinée sur les réseaux sociaux.

SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et
Environnement
Avenue Galilée, 5 bte 2
1210 Bruxelles
Belgique
+32 2 524 97 97
<http://www.health.belgium.be>

Vinciane Charlier
Porte-parole (FR)
+32 475 93 92 71
+32 2 524 99 21
vinciane.charlier@health.fgov.be

Wendy Lee
Porte-parole (NL)
+32 2 524 91 69
+32 477 98 01 02
wendy.lee@health.fgov.be