

80%

DES FRANÇAIS
ONT OU AURONT
MAL AU DOS
AU COURS DE
LEUR VIE.

- Les douleurs du dos sont surtout localisées dans la région cervicale (cervicalgies) et dans la région lombaire (lombalgies).
- La douleur est avant tout liée à une fatigue musculaire.
- Plus la colonne vertébrale aura à subir de contraintes, plus le risque de mal de dos est élevé.
- Par ailleurs, certains mouvements répétitifs, certaines positions professionnelles ou gestes domestiques favorisent l'apparition de la lombalgie.

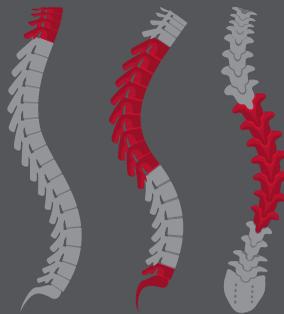
LE SAVIEZ-VOUS

Le mal de dos est la 1ère cause d'invalidité avant 45 ans et coute plus de 2 milliards d'euros à la Sécurité Sociale.

- 2nd motif des consultations des médecins généralistes en France.
- Les lombalgies représentent 20% des accidents du travail (AT) et 7% des maladies professionnelles (MP)

PROBLEMES OSSEUX RECURRENTS

- **HYPERLORDOSE :**
Exagération de la courbure des lombaires ou cervicales
- **HYPERCYPHOSE :**
Exagération de la courbure des vertèbres thoraciques
- **SCOLIOSE :**
torsion de la colonne vertébrale
- **STRESS ET DÉPRESSION :**
Le dos peut être l'expression d'un problème Psychologique: la douleur physique peut être l'expression d'une souffrance morale.

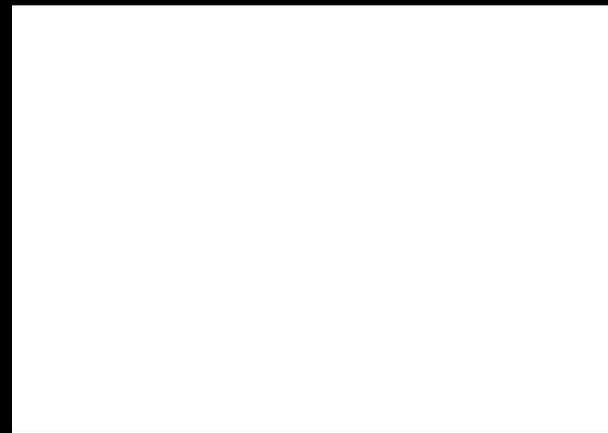


Lordose Cyphose Scoliose

Sources:

<http://www.ameli-sante.fr> · <http://www.e-sante.fr>

Votre professionnel de santé



enovis

Enovis
DJO France S.A.S., Centre Européen de Fret, 3 rue de Bethar, 64990 Mouguerre, France

enovis.com/fr

Copyright © 2022 DJO, LLC, a subsidiary of Enovis Corporation
MKGBS304 Rev A

Dispositifs médicaux de classe I qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les notices avant utilisation. Demander conseil à un professionnel de santé. Fabricant: DJO LLC.

ANATOMIE DU DOS ET SES COMPOSANTES

LA COLONNE VERTÉBRALE

- La colonne vertébrale est composée de 24 vertèbres mobiles, qui reposent sur le sacrum.
- Seules deux parties de cette colonne sont flexibles : le cou et la région lombaire.
- Les vertèbres dorsales liées à la cage thoracique, forment un ensemble rigide qui protège le cœur et les poumons.



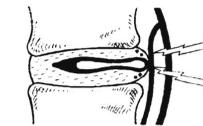
LES BLESSURES FRÉQUENTES

LA LOMBALGIE il s'agit d'une douleur au niveau de la partie lombaire.

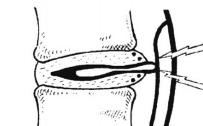
La lombalgie commune est décrite par son mode d'apparition (effort, mouvement, maintien de posture prolongée, conduite, vibrations...), sa nature spontanée ou répétitive et sa phase :

- Aiguë <4 semaines
- Subaiguë de 4 semaines à 3 mois
- Chronique >3 mois

LE LUMBAGO ou "tour de reins", résulte en une contracture musculaire consécutive à un effort important ou inhabituel. La douleur est intense et brutale, et se situe au niveau des vertèbres lombaires. Le lumbago se soigne en quelques jours mais à une forte tendance à la récurrence.



LA SCIATIQUE est le résultat d'une irritation ou d'une inflammation du nerf sciatique. La douleur irradie du bas du dos vers les fesses, voire jusqu'au pied.



UNE HERNIE DISCALE est une dégénérescence du disque intervertébral avec migration du noyau au travers du ligament annulaire. Elle peut entraîner une compression d'un nerf passant à proximité et des douleurs dans toute la zone innervée par ce nerf.

LES MAUX DU DOS

 **DJO**® DEVIENT **enovis**™

LES ASTUCES POUR SOULAGER LE DOS

LA POSTURE DU CHAT: 5 MIN

A quatre pattes, en appui sur les mains et les genoux. Dos rond avec relâchement du cou accompagné d'une expiration (10 secondes), puis dos creux avec étirement du cou accompagné d'une inspiration (10 secondes)



LA POSTURE DU GAINAGE LATÉRAL: 5 MIN

Couché sur le côté, appuyez sur votre coude, bras fléchi à 90°. Jambes tendues superposées, soulever le bassin. Maintenir 10 secondes puis relâcher.



LES SPORTS À PRIVILEGIER:



► JE CHANGE MES HABITUDES

- Je fléchis les genoux plutôt que de me courber le dos pour soulever des objets
- Je privilégie un sac à dos avec les bretelles réglables plutôt qu'un sac en bandoulière
- Je pratique une activité physique régulière
- Si besoin, je porte une ceinture de maintien lombaire

DEMANDER CONSEIL À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ.

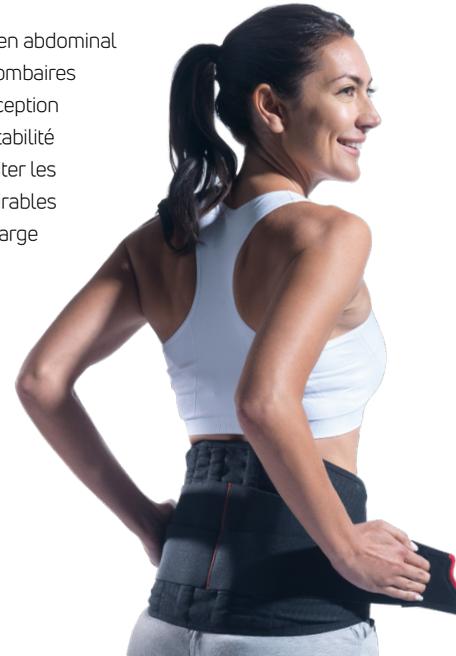
LES CEINTURES LOMBAIRES

Soulager la douleur dans votre quotidien et notre préoccupation de chaque instant.

Pour cela, une solution existe: les ceintures lombaires.

OBJECTIF:

- Renforcer le maintien abdominal pour soulager les lombaires
- Stimuler la proprioception pour améliorer la stabilité et la posture, et limiter les mouvements indésirables
- Diminution de la charge intra-discole



TECHNOLOGIE DONJOY®



ADAPTATION ANATOMIQUE OPTIMALE



TEXTILE RESPIRANT



PLB (PHYSIOLOGICAL LOCATION BONING*)
*Emplacement Physiologique des Baleines



CONTENTION FORTE

NOS SOLUTIONS POUR DES ACTIVITÉS LÉGÈRES

POROSTRAP™ DONJOY®

Lombalgie aiguë ou subaiguë. Prévention de récurrence.

Usage / Profil patient:

- Sédentaire à Actif
- Idéale pour : reprise d'activité, travaux légers, port sous un vêtement

Caractéristiques :

- Ceinture profilée et légère, effet "seconde peau"



NOS SOLUTIONS POUR DES DOULEURS CHRONIQUES

TENS BELT CHATTANOOGA®

Lombalgie chronique.

Usage / Profil patient:

- Sédentaire à Actif
- Idéale pour : utilisation au quotidien, port contre peau lors de l'utilisation des électrodes

Caractéristiques :

- Ceinture profilée et légère pouvant être couplée à l'utilisation d'électrostimulation de type TENS



NOS SOLUTIONS POUR LES FUTURES MAMANS

MYBABYTRAP™ DONJOY®

Douleurs et inconforts (lombaires, pelviennes et/ou sacro-iliaques) associés à la grossesse.

Usage / Profil patient:

- Maternité
- Adaptée pour une utilisation pendant et après la grossesse

Caractéristiques :

- Taille évolutive
- Disque lombaire réglable en hauteur pour ajuster le niveau de maintien
- Soutien du bas-ventre grâce aux bandes abdominales ajustables



NOS SOLUTIONS POUR DES ACTIVITÉS SOUTENUES

IMMOSTRAP™ DONJOY®

Lombosciatalgie, lumbago, hernie discale symptomatique.

Usage / Profil patient:

- Actif
- Idéale pour : activités de loisirs, assistance lors de travaux de force, femme avec des hanches prononcées

Caractéristiques :

- Contention élastique forte pour favoriser le contrôle postural
- Serrage supérieur et inférieur indépendant pour une adaptation parfaite à la morphologie

