

Un peu de médicament mais pas trop quand même

Il y a beaucoup de moyens pour soigner son dos de manière naturelle.



Par exemple porter son sac d'école avec les deux lanières pour que le poids soit bien équivalent sur les deux épaules, faire de la musculation pour muscler son dos, manger équilibré et avoir un bon sommeil, c'est primordiale pour votre dos.



Le lien pour nous contacter: <http://anne-veaute.entmip.fr/>

Les liens de vidéo pour mieux comprendre :

<http://www.medisite.fr/mal-de-dos-10-reflexes-contre-le.1676.50.html>

<http://www.ameli-sante.fr/mal-de-dos/le-mal-de-dos-un-symptome-courant.html>

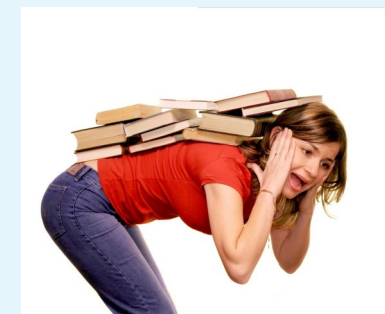
<https://www.youtube.com/watch?v=aX1ImShbjcI>



Pauline Gibon Terminale ASSP

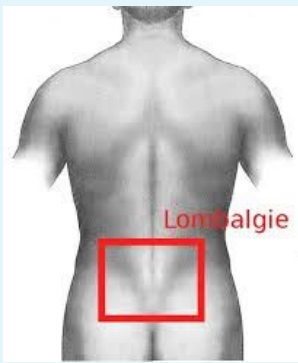
Le mal de dos, c'est pas que pour les ados !

FAIT PAR LES ÉLÈVES DU LYCÉE ANNE VEAUTE



TÉLÉPHONE : 05 63 59 08 53

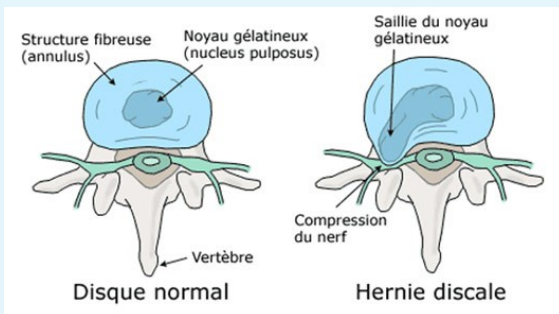
On ne s'en rend pas compte, mais le mal de dos est bien plus grave que l'on pense. Mauvaise posture, trop de charge, pas assez de sommeil ou encore l'alimentation sont des facteurs favorisant le mal de dos.



Les douleurs dorsales peuvent être provoquées par différents facteurs : le traumatisme, le port de charge trop lourde, l'arthrite, l'arthrose mais aussi le surpoids.



Le port de charges trop lourdes (classeurs, manuels...) et le surpoids sont les facteurs les plus fréquents chez l'adolescent. Cette surcharge peut mener à une scoliose, une lombalgie, voire à une hernie discale.



On peut traiter le mal de dos de différentes manières, mais le traitement médicamenteux est de loin le plus utilisé en France. Ce dernier peut être administré par voie orale, par voie locale.

Par voie orale : il y a les antidouleurs et les anti-inflammatoires.

Par voie locale : ces médicaments sont administrés par infiltration ou injection.

Il existe aussi d'autres méthodes pouvant améliorer la situation des personnes atteintes de mal de dos comme le yoga qui permet de muscler son dos et d'éviter les douleurs, ou encore une bonne posture. En effet, se tenir correctement est primordial ; on passe une grande partie de sa vie debout, alors il est important de se tenir droit.



Une bonne posture permet non seulement un meilleur équilibre mais aussi une réduction des souffrances dorsales.

