

CONSEILS AU PATIENT

Le bon traitement, c'est le mouvement !

**VOICI QUELQUES EXERCICES
QUE LE PATIENT PEUT FAIRE À LA MAISON ⁸**

EXERCICE DE RELAXATION

Étendu, le dos bien plaqué au sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, les mains croisées derrière la tête.



EXERCICE D'ÉTIREMENT

À 4 pattes, creusez le dos en relevant la tête sur une inspiration. Ensuite, arrondissez le dos en soufflant et regardant vos genoux.



EXERCICE D'ETIREMENT ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds à plats sur le sol, bras croisés derrière la tête. Ramener les genoux vers les épaules en soufflant. Le dos reste collé au sol, les mains ne poussent pas la tête. Alternier 6 secondes d'exercices puis 6 secondes de repos.



EXERCICE D'ASSOUPPLISSEMENT

Agenouillé, assis sur les talons, le dos enroulé, le front contre le sol et encadré par les coudes et les avant-bras reposant au sol.



La gamme Materna®

Ceintures lombaires pour femmes enceintes



Consultez notre site
Velpeau.fr pour
découvrir tous nos
produits.



Sources :

1 : Assurance Maladie - Lombalgie ou mal de dos. De quoi parle-t-on ? Mai 2020. Disponible sur ameli.fr - Consulté le 17/03/2025. 2 : Assurance Maladie - Livret : Je souffre de lombalgie : de quoi s'agit-il et que faire ? Octobre 2017. Disponible sur : ameli.fr - Consulté le 14/03/2025. 3 : Dr Grange L. Docteur, votre ceinture va faire fondre mes muscles ! ... RHUMATOS - Février 2020 - Vol 17 - N° 151. 4 : Prise en charge massokinésithérapique dans la lombalgie commune : modalités de prescription mai 2005 - Haute Autorité de Santé - Mai 2005. 5 : DFC-2020-059. 6 : Assurance Maladie - Le mal de dos dans les secteurs les plus touchés, Février 2025. Disponible sur ameli.fr - Consulté le 17/03/2025. 7 : Notice d'utilisation. 8 : Assurance Maladie - Livret : Mal de dos : le bon traitement, c'est le mouvement ! Février 2025. Disponible sur : ameli.fr - Consulté le 14/03/2025.

Mentions Légales :

Velpeau® Dorsamix® Classic, 21 et 26 cm, et Velpeau® Vertélibre® Comfort, 26 cm, orthèses pour la stabilisation du rachis lombaire. Indiquées en cas de syndrome douloureux non spécifique, aigu ou chronique, affectant le rachis lombaire, causé par une sollicitation inappropriée et une surcharge des muscles et des ligaments dans la région du rachis lombaire et du sacrum. Syndrome douloureux spécifique, aigu ou chronique, affectant le rachis lombaire en cas d'ostéochondrose dans la région du rachis lombaire ou de spondylarthrite affectant la région du rachis lombaire.

Velpeau® Dotop® Comfort, 28 cm, orthèse pour la stabilisation du rachis lombaire. Indiquée en cas de syndrome douloureux non spécifique aigu ou chronique du rachis lombaire, causé par une charge inadéquate (stress biomécanique anormal) ou par un stress (lié à la charge) des muscles et ligaments du rachis lombaire et du sacrum. Syndrome douloureux spécifique, aigu ou chronique, affectant le rachis lombaire en cas d'ostéochondrose dans la région du rachis lombaire, de protrusions/prolapsus des disques intervertébraux dans la région du rachis lombaire, de spondylarthrose dans la région du rachis lombaire, spondylose avec ou sans spondylolisthésis (stade I). Traitement de suivi d'opération des disques intervertébraux.

Velpeau® Materna Classic, 21 cm, et Velpeau® Materna Comfort, 26 cm, orthèses pour la stabilisation du rachis lombaire pendant la grossesse. Indiquées en cas de douleurs non spécifiques au niveau de la colonne vertébrale et de la région sacro-iliaque dues à une mauvaise posture ou à une sollicitation inappropriée pendant la grossesse.

Fabriquées par Lohmann & Rauscher International GmbH & Co. KG. Lire attentivement la notice d'utilisation (notamment pour les contre-indications)/l'étiquetage. Demandez conseil à votre pharmacien / médecin pour plus d'information. Ces Dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Laboratoires Lohmann & Rauscher SAS - ZA de Choisy - 88200 Remiremont SIREN 380 236 091 RCS Epinal B 380 236 091. AR-202503-021 Réf. 9508882



**PLUS MUSCLÉ
QUE LE GAINAGE,
LE JARDINAGE !**

**C'EST CA AUSSI,
ÊTRE SPORTIF !**

LOMBALGIE • MAL DE DOS • TOUR DE REIN

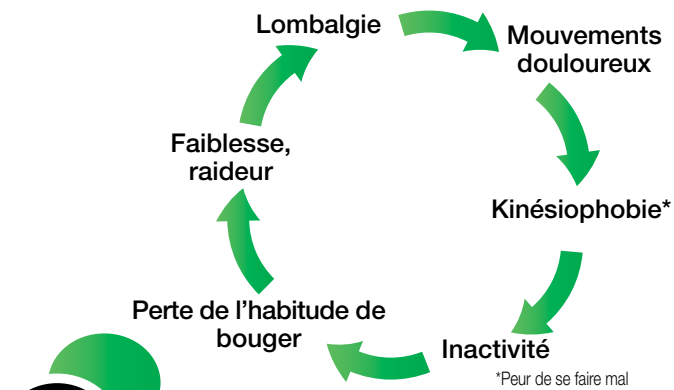
84% des personnes ont été,
sont, seront touchés par
la lombalgie commune.¹

**Préservez votre dos, les conseils
et solutions Velpeau® !**

Velpeau®

Supporter des sportifs du quotidien

LE VÉRITABLE ENNEMI DU DOS, C'EST LE REPOS ²!



“ Pour prévenir le mal de dos, la plupart des activités physiques sont bénéfiques si on les pratique dans de bonnes conditions (matériel & exercices adaptés, échauffement...). Le médecin traitant peut également aider le patient dans son choix d'activité.²”

COMBATTRE LES PRÉJUGÉS

“ Les données scientifiques et cliniques montrent que la ceinture lombaire apporte un bénéfice clinique chez les patients souffrant de lombalgie, et qu'elle n'induit pas de **déconditionnement musculaire**, mais une modification de la répartition de l'activité des différents muscles du tronc.³”

DÉFINITION ET CAUSES LES PLUS COURANTES ¹

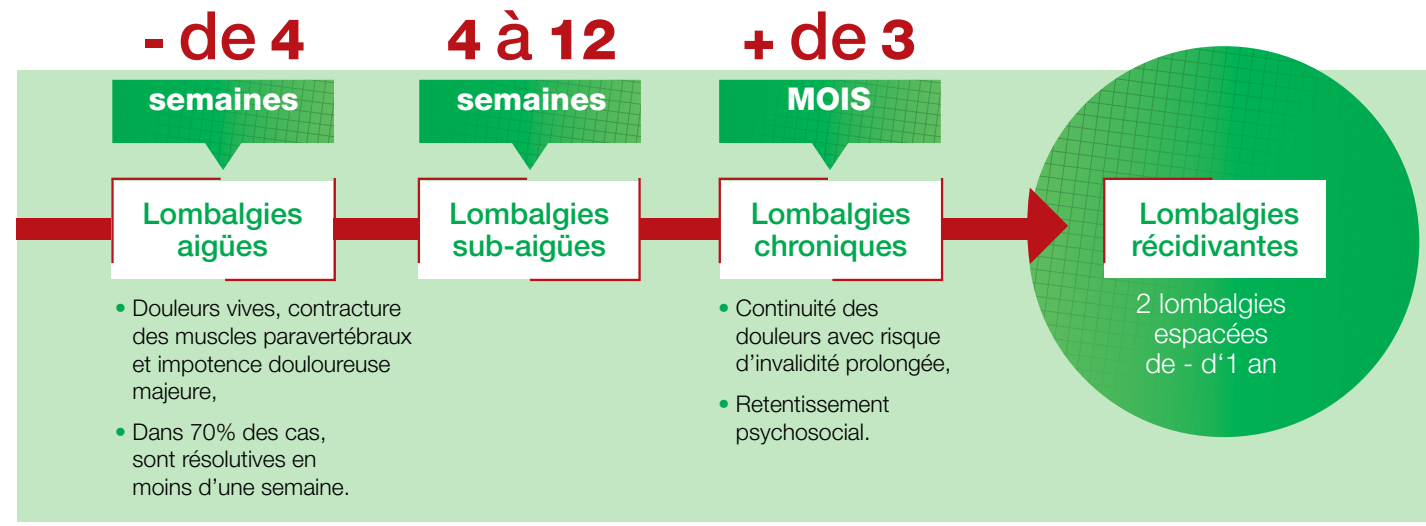
La lombalgie, appelée communément « mal de dos », « lumbago » ou « tour de rein », est une **douleur** souvent intense, au niveau des **vertèbres lombaires**.

En cas de lombalgie, le patient ressent un sentiment de **blocage** ou des **difficultés** à faire certains **mouvements**.

PART DE LA LOMBALGIE DANS LES ACCIDENTS DU TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES ⁶

- 31% Des salariés dans l'aide à la personne
- 28% Des salariés dans le transport et logistique
- 25% Des salariés commerçants
- 21% Des salariés dans le traitement des déchets
- 19% Des salariés dans le bâtiment

LES PRINCIPAUX TYPES DE LOMBALGIE ⁴



Dorsamix® Classic

- Travail de force
- Pour un tour de taille de 65 à 155 cm



Dotop® Comfort

- Pour les positions debout prolongées
- Effet stabilisant ajustable⁵



Vertélibre® Comfort

- Adaptable⁷ à la zone douloureuse

*Lombalgies communes