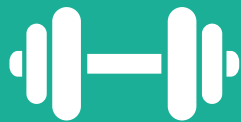


Les douleurs lombaires entraînent **plus de handicap** que toute autre pathologie

Seulement **1-5%** des douleurs lombaires sont causées **par des maladies ou des blessures graves**

L'exercice peut aider à développer **sa force et sa souplesse**. Il est **normal** et sans danger pour le corps de se **baisser et soulever un objet**. Plusieurs types **d'exercices**, notamment la musculation, peuvent apporter de grands **bienfaits** au corps



DOULEURS CHRONIQUES



Les douleurs chroniques sont un problème de santé grave qui concerne **tout le monde**

Informations sur la douleur

Les douleurs aiguës nous avertissent d'éventuels dommages tissulaires. Elles peuvent survenir après une opération chirurgicale ou une blessure, mais parfois elles apparaissent sans raison spécifique.

La plupart des **douleurs chroniques** ne sont pas associées à des dommages tissulaires et peuvent durer des années.

Les exercices thérapeutiques sont inclus dans tous les conseils pour le traitement de douleurs chroniques : parlez-en à votre physiothérapeute