



Les maux de dos sont généralement dus à une surcharge et/ou à un manque d'activité physique.

Le dos est l'une des structures les plus solides du corps ! Un mal de dos ne signifie pas que le dos est endommagé, mais plutôt qu'il est momentanément plus sensible.

Dans la plupart des cas, la douleur disparaîtra spontanément en quelques jours ou semaines.



**L'imagerie médicale** est inutile car elle modifiera pas le traitement ultérieur ni l'évolution de votre douleur.

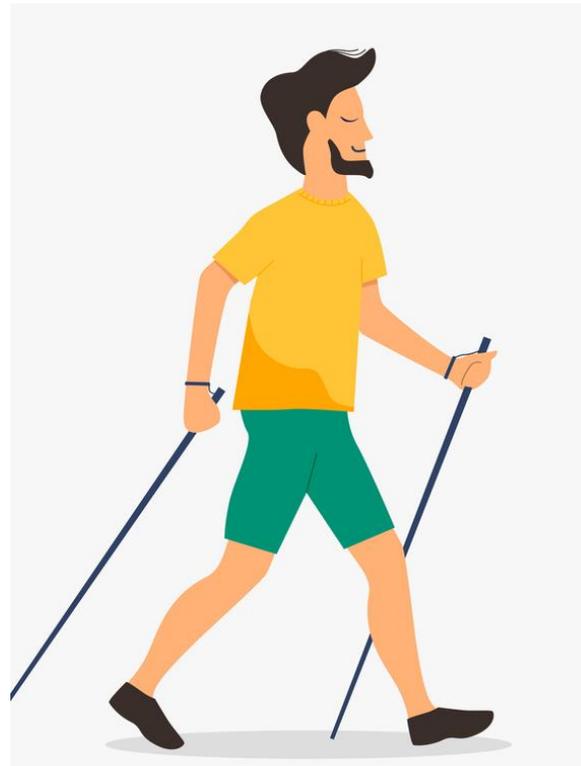
L'imagerie médicale n'est utile que s'il y a des signaux d'alarme ou si une intervention est envisagée en cas de sciatique persistante.



**Rester au repos assis ou couché de façon prolongée** est déconseillé.



**Les médicaments** ne sont pas utiles dans la plupart des cas.



Continuez à **bouger**, car l'exercice est sain et renforce le dos.



Continuez les **activités normales** autant que possible.



Continuez à **travailler** ou reprenez le travail au plus vite, éventuellement à temps partiel.