

# DÉCOUVREZ NOS SERVICES

## DÉPISTAGE

- + Tension
- + DMLA
- + Troubles respiratoires

## SUIVI DE TRAITEMENTS

- + Asthme
  - + Anticoagulants
  - + Autres traitements chroniques
- = **Un pharmacien vous reçoit sur rendez-vous**

## DOCUMENTS À VOTRE DISPOSITION

- + Carte de donneur d'organe
- + Calendrier vaccinal
- + Carnet de suivi diabétiques, anticoagulants

**+** Votre Pharmacie s'engage pour votre SANTÉ



Votre pharmacie vous informe

## LA LOMBALGIE



PHARMACIE  
MISTRAL

Du lundi au vendredi: 8h30 - 12h / 14h30 - 19h

Samedi: 8h30 - 12h / 14h30 - 18h

[pharmacie-mistral@wanadoo.fr](mailto:pharmacie-mistral@wanadoo.fr)

**+** Votre Pharmacie s'engage pour votre SANTÉ

# LA LOMBALGIE

## Le saviez-vous ?

18% de la population française a déjà consulté un médecin pour des lombalgies.

4 % a déjà eu un arrêt maladie.



Dans 10% des cas la lombalgie est le symptôme d'une affection plus grave qui nécessite une consultation.

La lombalgie est une douleur de la région lombaire appelée parfois : « **mal de reins** ».

Ses symptômes sont très variables :

- début de douleur brutale avec sensation de contraction des muscles dorsaux intense.
- douleur maximale le matin, s'atténuant avec les mouvements et les étirements.
- douleur descendante le long de l'arrière d'une ou des 2 jambes.
- douleur plus intense la nuit dans la partie inférieure du dos.

## Traiter la lombalgie

+ **Traitements oraux** : antalgiques, myorelaxants, anti-inflammatoires.

+ **Traitements locaux** : La chaleur a un effet antalgique ; elle peut être procurée par des gels chauffants à base d'huiles essentielles, des patches, des cataplasmes ou des poches de gels. Gels anti-inflammatoires locaux.

+ **Traitements injectables** : infiltration à base de dérivés corticoïdes, AINS.

+ **L'homéopathie** : Arnica, Rhus toxicodendron, Bryonia, Ruta graveolens.

+ **La phytothérapie/aromathérapie** : tisanes, gélules à base d'ortie, de prêle, de cassis. Les huiles essentielles anti inflammatoires sont également indiquées.

+ **La rééducation.**

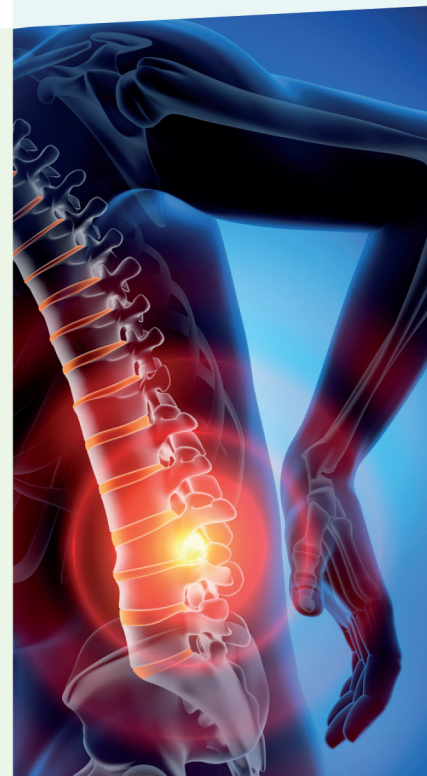
## Les médecines alternatives

Durant les épisodes de lombalgie ou en prévention lors d'efforts physiques

**Il est recommandé de porter une ceinture lombaire**, afin d'éviter les mouvements extrêmes du dos et de mieux répartir les pressions pour soulager les disques.

## Quelques conseils pour éviter les lombalgies :

- Pratiquer une activité douce et régulière. La natation est une activité de choix pour prévenir et traiter les lombalgies.
- Perdre du poids en cas d'embonpoint
- Eviter de manipuler des objets lourds
- Garder le dos bien droit et les genoux fléchis lorsqu'on se relève ou que l'on ramasse un objet
- Dormir sur un lit ferme
- Eviter le stress et la fatigue



Ma pharmacie me conseille

## La bonne idée :

Pour guérir au plus vite et éviter les récurrences, il est recommandé de bouger et de reprendre son travail le plus rapidement possible.