



Mal de dos

Français

Mal di schiena

Italiano

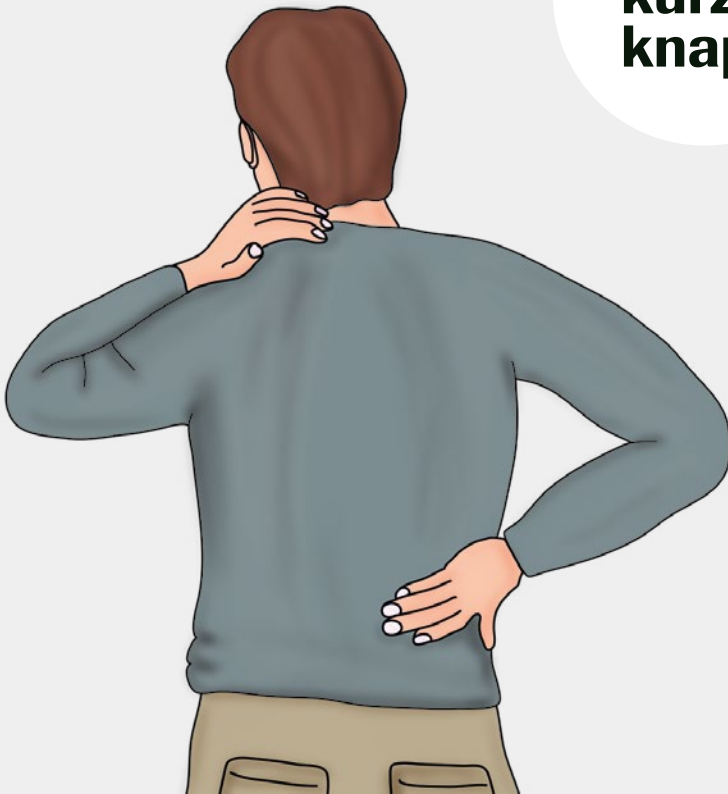
Dolor de espalda

Español

Dor nas costas

Português

**kurz &
knapp**



FRANÇAIS

Avant-propos

Que dois-je faire quand j'ai mal de dos?

Quand dois-je aller voir sans attendre un médecin?

Qu'est-ce que je peux faire moi-même contre le mal de dos?

Cette brochure donne des réponses et des conseils.

Vous trouverez toutes les informations en français à partir de la page 6.

ITALIANO

Introduzione

Come devo comportarmi se ho mal di schiena?

Quando devo andare subito dal medico?

Cosa posso fare in prima persona contro il mal di schiena?

Questo opuscolo dà risposte e consigli.

Le informazioni in italiano sono riportate da pagina 10.

ESPAÑOL

Prólogo

¿Cómo debo actuar si tengo dolor de espalda?

¿Cuándo debo ir al médico inmediatamente?

¿Qué puedo hacer yo por mi cuenta para calmar el dolor de espalda?

Este folleto proporciona respuestas y consejos.

A partir de la página 14 encontrará toda la información en español.

PORTUGUÊS

Preâmbulo

Como devo-me portar em caso de dores nas costas?

Quando devo ir imediatamente ao médico?

O que eu posso fazer para melhorar as dores nas costas?

Esse folheto fornece respostas e conselhos.

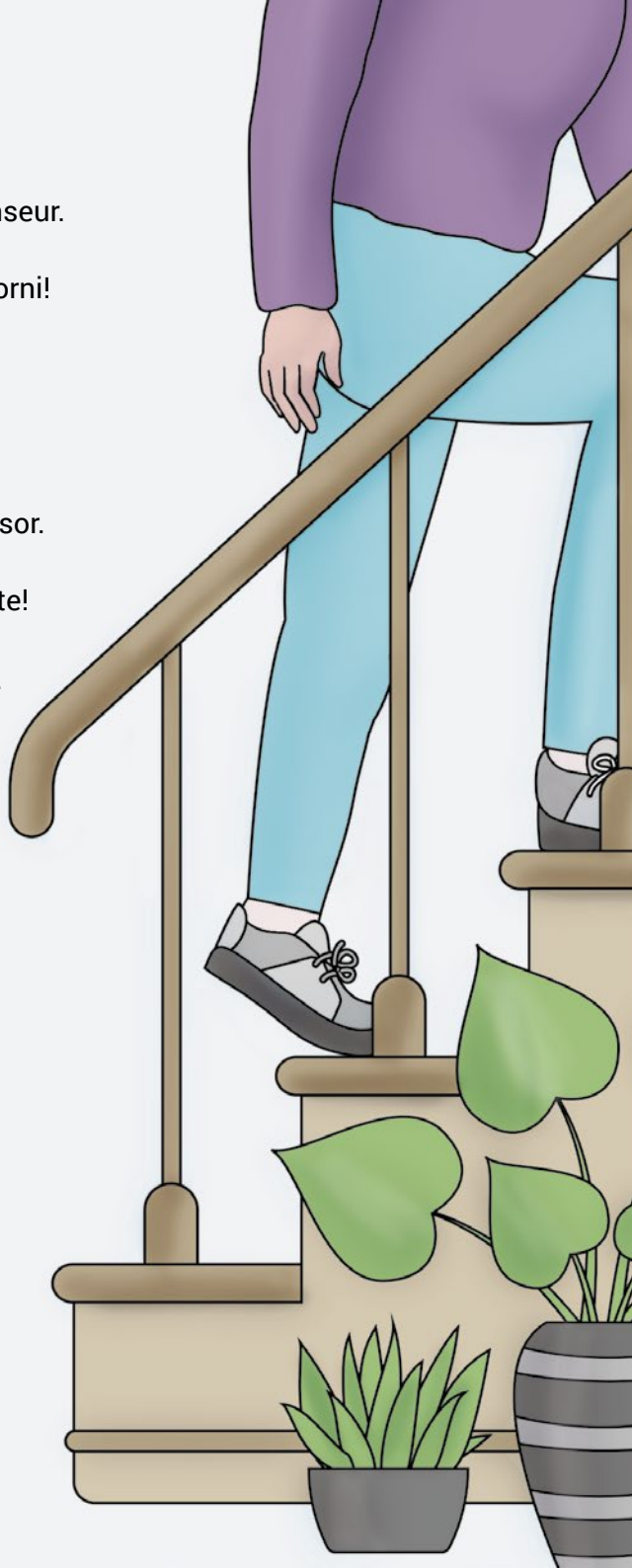
Na página 18, encontrará todas as informações em português.

Bougez tous les jours!
Montez les escaliers
au lieu de prendre l'ascenseur.

Fate movimento tutti i giorni!
Fate le scale invece di
prendere l'ascensore.

¡Muévase en su día a día!
Suba por las escaleras
en lugar de usar el ascensor.

Movimente-se diariamente!
Suba pelas escadas
em vez de usar o elevador.



Français

Mal de dos : ce qu'il faut savoir	6
Que faire en cas de mal de dos de courte durée ?	7
Que faire en cas de mal de dos chronique ?	8
Comment prévenir le mal de dos ?	9

Italiano

Mal di schiena: informazioni principali	10
Cosa fare in caso di mal di schiena acuto?	11
Cosa fare in caso di mal di schiena cronico?	12
Come si previene il mal di schiena?	13

Español

Dolor de espalda: puntos más importantes	14
¿Qué hacer en caso de dolor de espalda temporal?	15
¿Qué ayuda en caso de dolor de espalda crónico?	16
¿Cómo prevenir el dolor de espalda?	17

Português

Dores nas costas: informações fundamentais	18
O que fazer em caso de dores nas costas temporais?	19
O que ajuda em caso de dores nas costas crônicas?	20
Como evitar as dores nas costas?	21

Mal de dos : ce qu'il faut savoir

Le mal de dos est fréquent. Il touche le plus souvent le bas du dos ou la nuque.

Le mal de dos peut être très gênant.

Heureusement, il est généralement sans danger.

Le mal de dos est rarement le signe d'une maladie grave.

Les médecins font la différence entre le mal de dos de courte durée et le mal de dos chronique (de longue durée).

Cette différence est importante pour l'examen et le traitement.

Le mal de dos de courte durée dure au maximum 6 semaines, même sans médecin.

Le mal de dos chronique revient régulièrement.

Il dure en tout cas plus de 6 semaines.

Que faire en cas de mal de dos de courte durée ?

Vous pouvez supporter la douleur sans médecin ?

Ces conseils peuvent être utiles :

1. **Continuez à bouger !** Essayez de continuer à vivre comme d'habitude.
2. Ne restez pas trop longtemps au lit ou sur le canapé pendant la journée.
3. Mais : détendez votre dos.
Allongez-vous pour de courtes pauses.
4. Si vous avez trop mal, prenez un médicament.
Cela vous permettra de mieux bouger et de vous détendre.
5. Réchauffez ou rafraîchissez la zone de votre dos qui vous fait mal. Suivez votre instinct :
ce qui vous fait du bien est bon pour vous.

La plupart du temps, le mal de dos passe sans qu'il soit nécessaire d'aller voir un médecin.

Mais allez voir votre médecin immédiatement si vous avez en plus d'autres problèmes comme :

- Douleurs dans le bras, la jambe, la poitrine ou l'estomac
- Paralysie dans le bras ou la jambe
- Engourdissement dans le pied
- Malaise ou fièvre

Que faire en cas de mal de dos chronique ?

Il n'existe malheureusement pas de médicaments pour le mal de dos chronique. Les médicaments contre la douleur ne sont pas très efficaces et sont dangereux s'ils sont utilisés longtemps.

Les injections dans le dos sont parfois efficaces, parfois pas. Les opérations du dos sont rarement utiles.

Les experts conseillent d'essayer un traitement multimodal.

C'est-à-dire : essayez différentes méthodes en même temps.

Par exemple : Suivez des séances de physiothérapie et faites du yoga. Aménagez mieux votre poste de travail.

Ou bien : faites une promenade rapide de deux heures et demie chaque semaine. Apprenez à vous détendre profondément, par exemple en pratiquant le training autogène.

Vous devez choisir la méthode qui vous fait le plus de bien.

Trouvez votre propre programme !

Comment prévenir le mal de dos ?

Bougez tous les jours !

Par exemple : faites de petites promenades.

Montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.

Évitez de rester assis trop longtemps !

Levez-vous souvent.

Faites quelques pas et étirez votre corps.

Restez debout pendant la pause lorsque vous travaillez en position assise.

Asseyez-vous pendant la pause lorsque vous travaillez debout.

Faites du sport !

Par exemple : faites de la randonnée, nagez ou faites du vélo.

Important : arrêtez de fumer !

Les fumeurs ont beaucoup plus mal au dos que les non-fumeurs.

Parlez à votre chef de votre mal de dos. Votre poste de travail peut éventuellement être mieux équipé.

Mal di schiena: informazioni principali

Il mal di schiena è frequente. I punti più colpiti sono la parte bassa della schiena e la nuca.

Il mal di schiena può causare notevoli limitazioni nella vita quotidiana. Fortunatamente, in genere il mal di schiena è innocuo. Solo raramente è il segno di una malattia grave.

I medici distinguono tra mal di schiena **acuto** (temporaneo) e **cronico**. Questa differenza è importante per gli esami e il trattamento.

Il mal di schiena acuto dura al massimo 6 settimane, anche senza recarsi dal medico.

Il mal di schiena cronico è ricorrente e dura più di 6 settimane.

Cosa fare in caso di mal di schiena acuto?

Se si resiste senza dover ricorrere al medico, i seguenti consigli possono essere utili.

1. **Non smettete di muovervi!** Continuate la vostra quotidianità nel modo più normale possibile.
2. Durante il giorno non restate sdraiati troppo a lungo sul letto o sul divano.
3. Invece: rilassate la schiena. Fate brevi pause da sdraiati.
4. Se necessario, assumete medicinali contro il dolore. Vi permetteranno di muovervi e rilassarvi meglio.
5. Applicate calore o freddo sulle zone della schiena che fanno male. Nel farlo, seguite le vostre sensazioni: se è piacevole vuol dire che vi fa bene.

Nella maggior parte dei casi il mal di schiena scompare senza dover andare da un medico.

Bisogna però consultare immediatamente un medico se ci sono sintomi aggiuntivi come:

- dolore al braccio, alla gamba, al petto o alla pancia
- sensazione di paralisi al braccio o alla gamba
- intorpidimento al piede
- malessere o febbre

Cosa fare in caso di mal di schiena cronico?

Purtroppo non ci sono medicinali contro il mal di schiena cronico. Gli antidolorifici sono poco efficaci e sono dannosi se assunti a lungo. A volte le iniezioni nella schiena funzionano, altre volte no. Le operazioni alla schiena sono utili solo raramente.

Gli specialisti consigliano di provare la terapia multimodale. Questo significa provare diversi provvedimenti contemporaneamente.

Per esempio: fate fisioterapia e anche yoga. Inoltre, organizzate meglio la vostra postazione di lavoro.

Oppure: ogni settimana fate 2,5 ore di camminata a passo veloce. Imparate anche il rilassamento profondo, per esempio con il training autogeno.

I rimedi utili per il mal di schiena variano a seconda della persona.

Ognuno deve trovare il programma più adatto a sé.

Come si previene il mal di schiena?

Fate movimento tutti i giorni!

Per esempio: camminate per brevi distanze.

Fate le scale invece di prendere l'ascensore.

Evitate di stare seduti troppo a lungo!

Alzatevi spesso.

Fate un paio di passi e stiracchiate il corpo.

Se lavorate stando seduti, fate la pausa in piedi.

Se lavorate stando in piedi, fate la pausa seduti.

Fate sport!

Per esempio: camminate, nuoto o bicicletta.

Importante: smettete di fumare!

Chi fuma soffre di mal di schiena molto più spesso rispetto a chi non lo fa.

Parlate con il/la vostro/a superiore del vostro mal di schiena.

Potrebbe essere possibile organizzare meglio la vostra postazione di lavoro.

Dolor de espalda: puntos más importantes

El dolor de espalda es algo frecuente. Lo que más suele doler es la parte baja de la espalda o la nuca.

El dolor de espalda puede limitar severamente su vida cotidiana, pero afortunadamente suele ser inofensivo. Rara vez es signo de una enfermedad grave.

Los médicos distinguen entre el dolor de espalda **temporal** y el **crónico**. Esta diferencia es importante para la exploración médica y el tratamiento.

El dolor de espalda temporal dura como mucho 6 semanas, incluso sin acudir a un médico.

El dolor de espalda crónico vuelve una y otra vez, y dura más de 6 semanas.

¿Qué hacer en caso de dolor de espalda temporal?

¿Puede soportar el dolor sin acudir a un médico?

Tal vez estos consejos le ayuden:

1. **¡Manténgase en movimiento!** Continúe su vida cotidiana con la máxima normalidad posible.
2. Durante el día no se tumbe mucho rato en la cama o en el sofá.
3. Pero: relaje su espalda.
Haga pausas cortas tumbado.
4. Tome algún medicamento contra el dolor si es necesario. Esto le ayudará a moverse y relajarse mejor.
5. Aplique calor o frío en las zonas dolorosas de la espalda. Guíese por sus sensaciones: lo que es agradable, es bueno para usted.

La mayoría de los dolores de espalda desaparecen sin visitar al médico. Sin embargo, deberá acudir a su médico inmediatamente si tiene otros síntomas, como:

- dolor en el brazo, la pierna, el pecho o el estómago
- parálisis en el brazo o la pierna
- sensación de entumecimiento en el pie
- malestar general o fiebre

¿Qué ayuda en caso de dolor de espalda crónico?

Desafortunadamente no hay medicamentos contra el dolor de espalda crónico. Los analgésicos no son muy eficaces y son perjudiciales si se usan durante mucho tiempo.

Las inyecciones en la espalda a veces funcionan, a veces no.

La cirugía en la espalda no siempre ayuda.

Los expertos recomiendan probar una terapia multimodal.

Es decir, pruebe distintos métodos simultáneamente.

Por ejemplo: Acuda al fisioterapeuta y haga yoga.

Al mismo tiempo acondicione mejor su lugar de trabajo.

O bien: vaya a dar un paseo de dos horas y media cada semana. Aparte de ello, aprenda a relajarse profundamente, por ejemplo, con el entrenamiento autógeno.

A cada persona con dolor de espalda le ayuda algo distinto.

¡Encuentre su propio programa!

¿Cómo prevenir el dolor de espalda?

¡Muévase en su día a día!

Por ejemplo: camine trayectos cortos, suba por las escaleras en lugar de usar el ascensor.

¡Evite estar sentado durante mucho tiempo!

Levántese frecuentemente para hacer pausas. Dé unos pasos y estire su cuerpo.

Póngase de pie durante las pausas si trabaja en posición sentada.

Siéntese durante las pausas si trabaja de pie.

¡Practique deporte!

Por ejemplo: caminar, nadar o montar en bicicleta.

Importante: ¡Deje de fumar!

Los fumadores sufren mucho más dolor de espalda que los que no fuman.

Hable con su jefe sobre su dolor de espalda.

Tal vez se podría acondicionar mejor su lugar de trabajo.

Dores nas costas: informações fundamentais

É comum sentir dores nas costas.

Geralmente, sente-se dor na parte inferior da coluna ou no pescoço.

As dores nas costas podem trazer limitações significativas para as suas atividades do dia a dia. Por sorte as dores nas costas não são de uma forma geral prejudiciais. É raro serem sinais de uma doença grave.

Os médicos diferenciam entre dores nas costas **temporais** e **crônicas**. Essa diferença é importante para a análise e tratamento.

As dores nas costas temporais duram, no máximo, 6 semanas, mesmo sem intervenção médica.

As dores nas costas crônicas retornam frequentemente e duram mais do que 6 semanas.

O que fazer em caso de dores nas costas temporais?

Você consegue resistir sem ir ao médico?

Talvez os conselhos abaixo ajudem:

1. **Mantenha-se em movimento!** Dê continuidade à sua rotina da forma mais normal possível.
2. Não fique muito tempo na cama ou no sofá durante o dia.
3. Mas: Relaxe as suas costas.
Faça breves pausas deitado.
4. Se necessário, tome um remédio para as dores.
Dessa forma, poderá movimentar-se e relaxar melhor.
5. Aqueça ou esfrie o ponto de dor nas costas.
Siga o seu instinto: o que é confortável é bom para si.

A maioria das dores nas costas passam sem ter de ir ao médico. **No entanto, vá imediatamente ao médico em caso de:**

- dores no braço, na perna, no peito ou na barriga
- paralisia no braço ou na perna
- sensação de dormência no pé
- mal-estar ou febre

O que ajuda em caso de dores nas costas crônicas?

Infelizmente, não há medicamento para dores nas costas crônicas.

Os medicamentos para as dores são pouco eficazes e prejudicam em caso de uso prolongado.

Aplicar injeções nas costas ajuda por vezes, mas nem sempre é eficaz.

Operações às costas nem sempre ajudam.

Os especialistas recomendam:

Experimente uma terapia multimodal.

Ou seja: Experimente diversas medidas ao mesmo tempo.

Por exemplo: Faça fisioterapia e yoga.

Além disso, configure melhor o seu local de trabalho.

Faça também caminhadas de 2 horas e meia a um ritmo acelerado toda semana.

Aprenda também o relaxamento profundo como, por exemplo, o treino autógeno.

Cada pessoa com dores nas costas responde de maneira diferente ao tratamento.

Encontre o seu próprio programa!

Como evitar as dores nas costas?

Movimente-se diariamente!

Por exemplo: Percorra distâncias curtas a pé.
Suba pelas escadas em vez de usar o elevador.

Evite ficar sentado durante muitas horas!

Levante-se frequentemente em intervalos regulares.
Caminhe alguns passos e estique-se.

Fique em pé durante o intervalo, caso trabalhe sentado.
Sente-se durante o intervalo, caso trabalhe em pé.

Pratique desporto!

Por exemplo: Caminhar, nadar ou andar de bicicleta.

Importante: Pare de fumar!

Os fumadores têm muito mais dores nas costas do que os não fumadores.

Converse com o seu supervisor sobre as suas dores nas costas. Pode ser que ele consiga melhorar o seu local de trabalho.

Mehr Informationen finden Sie in der folgenden Broschüre:



- Rückenschmerzen (D 311)
- Le mal de dos (F 311)
- Mal di schiena (It 311)

Die Broschüre gibt es in den Sprachen
Deutsch, Französisch und Italienisch.

Diese Broschüre ist gratis.



Broschüren können Sie hier bestellen:

Internet: www.rheumaliga-shop.ch

E-Mail: info@rheumaliga.ch

Telefon: 044 487 40 10

Impressum

Autor	Patrick Frei, Rheumaliga Schweiz
Textprüfung	Pro Infirmis, Büro für leichte Sprache
Gestaltung & Illustration	Claudia Rohr, claudiarohr.ch
Projektleitung	Marina Frick, Rheumaliga Schweiz
Herausgeberin	© Rheumaliga Schweiz 1. Ausgabe 2021



In dieser Broschüre sind folgende Sprachen:

- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Portugiesisch

Die Broschüre gibt es auch in diesen Sprachen:

- Deutsch
- Albanisch
- Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch
- Türkisch

