

ssa.msa.fr

La bibliothèque en ligne
de la prévention agricole

CE N'EST PAS UNE FATALITÉ, RÉAGISSEZ !



vous accompagner

MAL AU DOS ? ...



Ref : 12028 / 10 - 2019

msa.fr



L'essentiel & plus encore

Le Mal de Dos

n'est pas une maladie grave,
ce n'est pas une fatalité

Douleur ne veut pas dire aggravation :
vous ne resterez pas invalide !

Un traitement prescrit par votre médecin peut vous soulager
et permettre la reprise de vos activités

ACTIVITÉ PHYSIQUE
= SOULAGEMENT PLUS RAPIDE

VOUS N'AVEZ PAS MAL AU DOS ...

Ne craignez pas de vous faire mal !
Persévérez, il est normal d'avoir des douleurs pendant un certain temps



• Restez en forme :
des exercices réguliers
et une bonne
condition physique =
DOS EN BONNE SANTÉ !



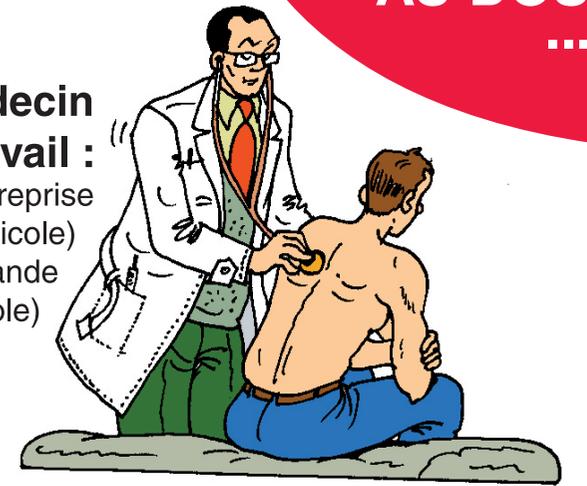
• Vivez
normalement
Reprenez
rapidement
les activités de
la vie courante



• Pas de repos au lit
plus de 2 jours

LA SOLUTION PASSE PAR VOUS !...

• **Contactez le médecin du travail :**
→ Visite de pré-reprise (salarié agricole)
→ Visite médicale à la demande (non salarié agricole)



• **Nous accompagnons votre retour au travail :**
→ Formations...
"Bougez après avoir appris !"
→ Aménagement du poste de travail en relation avec l'employeur



• **Continuez ou reprenez votre activité professionnelle rapidement**



...VOUS AVEZ MAL AU DOS ...