

*Chaque jour, à vos côtés, au service de la santé*

## Activ'Dos

### *Un nouveau service pour prendre soin de votre dos*

« Mal de dos », « lumbago », « tour de rein »,... 4 personnes sur 5\* souffriront d'une lombalgie au cours de leur vie. En cas de mal de dos, il est essentiel de soulager la douleur et de maintenir ou reprendre rapidement une activité physique pour renforcer ses muscles et éviter que d'autres lombalgies ne surviennent. Mais l'activité et le mouvement ne veulent pas dire sport de haut niveau !

#### Etre accompagné au quotidien

L'Assurance Maladie met à votre disposition l'application mobile Activ'Dos. Disponible gratuitement pour les smartphones sous iOS (Apple) ou Android (Samsung,...), Activ'Dos vous aide à prévenir le mal de dos, mais également à agir si la douleur survient. Très pédagogique et intuitive, l'application propose de l'information et des quiz pour mieux connaître votre dos et la lombalgie.

L'objectif est de bouger progressivement et d'améliorer régulièrement son niveau d'activité. Elle vous assure aussi un suivi de votre activité et de votre douleur.

#### Un coach dans votre smartphone !

Découvrez avec lui des exercices de relaxation, d'étirement, et de musculation à réaliser au travail ou à la maison, mais aussi les bons gestes du quotidien : porter un sac, faire le ménage ou la cuisine, se tenir debout,... Le tout sous forme de vidéos et d'animations.



*N'attendez pas que le mal de dos survienne, téléchargez Activ'Dos sans attendre !*

*Plus d'infos sur [ameli.fr](http://ameli.fr)*

*\*Source : European Spine Journal (2006) 15 (Suppl. 2): S192-S300*

Article adressé le 18 janvier 2018