



## Docteur Patrick Bacquaert

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)  
Conseiller médical pour Dynacare

[www.irbms.com](http://www.irbms.com)

Bonjour,

Vous nous avez déclaré ressentir des douleurs, souffrir du dos, avoir un rhumatisme ou ressentir des douleurs de type TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) au travail.

Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de tout faire pour combattre ces douleurs, pouvant devenir handicapantes, **autrement que par des médicaments.**

Je vous recommande de consulter votre médecin traitant qui pourra adapter votre traitement anti douleur en vous conseillant aussi la pratique d'une activité physique adaptée.

En attendant de réaliser cette consultation, vous pouvez commencer un programme d'activités physiques adaptées en respectant les règles élémentaires de précaution émises appelées « Les bons conseils de pratique : les règles d'or » et consultables sur le site de l'IRBMS, partenaire de Dynacare. La pratique d'une activité physique adaptée et sécurisée peut vous permettre d'améliorer votre mobilité articulaire et renforcer votre tonification musculaire. Le plus simple est de commencer par de la natation dans l'attente d'un progrès notable.

Je vous recommande également de vous renseigner sur les associations ou clubs existants autour de chez vous en expliquant votre cas afin de recevoir un encadrement adapté à vos besoins.

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche qui n'est pas faite pour vous inquiéter mais pour vous permettre, si besoin, de recevoir l'encadrement médical adapté en lien avec une pratique d'activité physique sécurisée, adaptée et pérenne pour diminuer ou faire disparaître vos douleurs.