



## Kiné Ouest Prévention

Centre Eleusis - BP 60004 - 22196 PLERIN Cedex

Tél. : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

E-mail : kine.ouest.prevention@wanadoo.fr

### Action scolaire : « Un bon dos pour la vie »

#### Contexte :

- 1 enfant sur 3 scolarisé en 6<sup>ème</sup> se plaint de maux de dos, cette proportion passe à 2 sur 3 chez les adolescents scolarisés en seconde.
- Le plus souvent il s'agit de douleurs bénignes dues à la station assise prolongée, à l'inadaptation du mobilier scolaire, à la sédentarité et au stress.
- Parfois ces douleurs sont dues à de réelles affections arthro-musculaires qu'il convient de dépister, surveiller et traiter.
- Le fléau médico-social que constitue le mal de dos chez l'adulte doit nous inciter à prévenir cette affection dès l'enfance en informant les parents, enseignants et éducateurs, en éduquant les enfants et en adaptant l'ergonomie et les rythmes scolaires.

**Participants :** Une classe de CM1, CM2, 6<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup>, les enseignants concernés (SVT, EPS) et l'infirmière scolaire.

**Durée :** 6H (1 séance d'informations/échanges de 2H avec l'ensemble de la classe, 2 séances de pratique de 2 H en  $\frac{1}{2}$  groupe).

#### Objectif :

- Sensibiliser les participants aux principaux facteurs de risque et aux conséquences du mal de dos chez l'enfant et l'adolescent
- Les initier aux principes physiques de l'économie rachidienne

#### Contenu :

##### 1. La séance d'informations/échanges avec la classe :

- Causes et conséquences du mal de dos chez l'enfant et l'adolescent.
- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale en croissance.
- Comment agir sur les causes véritables et prévenir le mal de dos chez l'enfant et l'adolescent.
  - L'activité physique et le sport.
  - Le mobilier scolaire.
  - L'alimentation.
  - L'éducation des enfants et des adolescents.
  - Les rythmes de vie.
  - Le dépistage.

## 2. L'atelier « Éducation à l'économie rachidienne » :

- Prise de conscience vertébral et respiratoire
- Placement du dos et des membres
- Verrouillage d'effort et port de charge
- Étirements.

### Supports :

- Animation « Powerpoint ».
- Modèles anatomiques.
- Mobilier scolaire ergonomique.
- Documentation sur la santé du dos.

### Intervenant :

Un kinésithérapeute, animateur École du dos.