



# Kiné Ouest Prévention

Centre Eleusis - BP 60004 - 22196 PLERIN Cedex

Tel : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

E-mail : [kine.ouest.prevention@wanadoo.fr](mailto:kine.ouest.prevention@wanadoo.fr)

## ATELIER ECOLE DU DOS

### A - INTRODUCTION

Les lombalgies sont fréquentes, gênantes pour le lombalgique et son entourage, coûteuses pour la société. La Prévention est le complément indispensable du traitement médical chez le sujet lombalgique, elle peut éviter l'apparition de lombalgies chez le sujet indemne. Ce sont là les deux buts de l'Ecole du Dos.

### B - PRESENTATION

Le module de Prévention Grand Public est composé de 3 demi-journées ou 5 soirées de 2 H, théoriques et pratiques :

#### 1ère Séance :

- **Théorie** : Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale (comment c'est fait, comment ça marche).
- **Pratique** : Découvrir sa colonne et son fonctionnement, Gymnastique d'entretien vertébrale.

#### 2ème Séance :

- **Théorie** : Physiopathologie (pourquoi ça fait mal)
- **Pratique** : Gymnastique d'entretien.

#### 3ème Séance :

- **Théorie** : Principes de l'économie Rachidienne (gérer harmonieusement les gestes et postures de la colonne dans la vie quotidienne).
- **Pratique** : mise en situation des gestes et postures.

#### 4ème Séance :

- **Théorie** : Application de l'Economie Rachidienne à la vie courante (activités domestiques - loisirs - jardinage - bricolage - sports...)
- **Pratique** : Economie Rachidienne, applications pratiques et gymnastique d'entretien.

## 5ème Séance :

- Conseils concernant l'Ergonomie domestique (mobilier-puériculture - aménagement intérieur etc...) - Evocation en groupe du vécu des lombalgies.

**N.B.** : Les exercices pratiques commençant dès la première séance, il convient de prévoir des vêtements adaptés (pantalons de survêtement et maillot, par exemple), en revanche stylo et papier sont superflus.

## C - SUPPORTS ET DOCUMENTS PEDAGOGIQUES :

1. **L'animateur kiné utilise** : un rachis - une unité fonctionnelle vertébrale en bois - des transparents ou planches pédagogiques - une cassette vidéo - un camescope + TV/magnétoscope - des objets et outils de la vie quotidienne.
2. Les participants reçoivent le polycopié « Ecole du Dos et Vie Quotidienne » qui reprend les principaux transparents utilisés pendant le stage.

## **PLANNING INDICATIF D'UN ATELIER ECOLE DU DOS (3 demi-journées)**

	<b>Première séance</b>	<b>Deuxième séance</b>	<b>Troisième séance</b>
<b>9 H 00 10 H 30</b>	Accueil - vidéo évaluation posturo gestuelle initiale - Description et fonctionnement de la colonne vertébrale.	Projection de la cassette « alternance pour un juste équilibre » - notions sur l'ergonomie domestique.	Projection des tests - vidéo évaluation - corrections Atelier « Vie Quotidienne »
<b>Pause</b>			
<b>11 H 00 12 H 30</b>	Atelier « Education posturo -gestuelle » + dépistage et autoscopie d'un port de charge.	Séance d'initiation à la Gymnastique Rachidienne Préventive et à la Relaxation Neuromusculaire.	Atelier « Port de charges et/ou Jardinage » Réponse aux questions