



Kiné Ouest Prévention

1 Allée du Puits Julien - BP 112 - 22590 PORDIC

Tél. : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

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

Site Internet : www.kineouestprevention.com

Fiche action 1

Atelier « La santé du dos »

1 Contexte :

Sept Français sur dix souffrent de rachialgies (maux de dos). Le coût médico-social de ces affections est d'environ 12 milliards d'euros chaque année dans notre pays auquel il faut ajouter 3,5 millions de journées d'arrêt de travail. Au-delà de ces chiffres, le mal de dos entraîne, pour ceux qui en souffrent, une perte de qualité de vie et des conséquences dans leur vie personnelle et professionnelle.

Les causes du mal de dos sont multiples : constitutionnelles, comportementales, environnementales et psycho affectives.

Selon l'âge, le sexe ou le métier que l'on exerce, la fréquence et le « type » de mal de dos sont très variable :

- Dorsalgies posturales chez l'adolescent scolarisé ou la secrétaire.
- Lombalgies « discales » chez le travailleur du bâtiment ou l'aide soignante.
- Arthrose cervicale ou lombaire de la personne âgée.

La prise en charge médicale des maux de dos est bien assurée dans les pays occidentaux, en revanche, la prévention, qui est sans doute l'arme la plus efficace contre les maux de dos, est souvent négligée.

Le mal de dos n'est ni dramatique ni tout à fait bénin, car il peut devenir chronique. Comme pour d'autres problèmes de santé, c'est par l'hygiène, la recherche des vraies causes et une prise en charge individuelle et collective efficace que l'on pourra réduire la fréquence et la gravité des rachialgies.

2 Objectifs :

- Permettre aux participants d'évaluer leurs facteurs de risques personnels et environnementaux de rachialgies
- Permettre aux participants d'acquérir des connaissances et des savoirs faire pour agir sur leurs facteurs de risques personnels et environnementaux de rachialgies
- Participer à une démarche globale de promotion et d'éducation à la santé

3 Participants : 6 à 14 adultes volontaires

4 Intervenant : 1 kinésithérapeute formé à l'animation des actions d'éducation à la santé

5 Actions, durée, description :

5.1 Réunion d'information (1heure) :

- Notion sur le fonctionnement du rachis
- Principes et moyens de prévention des rachialgies
- Notions d'ergonomie de proximité
- Présentation des différentes étapes de l'action
- Réponse aux questions, échanges sur le contenu
- Modalités d'inscription, critères d'engagement

A l'issue de la réunion les personnes volontaires s'inscrivent, remplissent un formulaire d'engagement et règlent leur participation

5.2 Bilan individuel (1/2h par participant)

- Entretien et questionnaire sur les attentes, les représentations, les facteurs de risque, les antécédents
- Tests de capacités physiques
- Vidéo évaluation posturo gestuelles
- Examen morpho statique et fonctionnel

5.3 Atelier en groupe (3 séances de 3 heures, étalées sur 1 mois)

- Réactivation des infos de la réunion d'information
- Education posturo gestuelle à l'économie et au confort rachidien
- Application des principes de protection rachidienne aux situations quotidiennes (en fonction des besoins et des attentes).
- Mouvements préventifs d'échauffement, d'étirement et de détente (Gym Santé Kiné) et initiation à la relaxation.
- Échanges sur les équipements et aménagements de confort et de sécurité du dos.
- Echanges sur les ressources de santé (pratique d'activités protectrices, recours aux professionnels de santé, hygiène de vie..)
- Objectifs personnels de mise en application entre les séances et après l'atelier

5.4 Séance d'évaluation réactivation (3H, 3 mois après l'atelier)

- Questionnaire et verbalisation libre sur la mise en application et les effets à distance de l'action
- Evaluation de la rétention des connaissances (quiz) et réactivation des points faibles
- Evaluation des acquis pratiques et réactivation des points faibles
- Réponses aux questions, conseils individualisés, remotivation

6 Méthodes pédagogiques :

- Pour l'acquisition de connaissances : échanges interactifs autour des supports pédagogiques
- Pour l'acquisition des savoirs faire : pratique autour de situations concrètes demandées par les participants, en 4 étapes (réflexion - proposition - réalisation - corrections et adaptations).

7 Supports pédagogiques utilisés par l'intervenant :

- Diaporama « La santé du dos »
- Vidéo « Un bon dos pour la vie »

- Vidéo évaluation posturo gestuelle du bilan.
- Squelette - unité fonctionnelle vertébrale.
- Objets de la vie quotidienne

8 Supports pédagogiques remis aux participants :

- Une fiche bilan individuelle initiale
- Un livret « La santé du dos»
- Un questionnaire d'évaluation à chaud
- Un questionnaire d'évaluation à distance

9 Moyens logistiques à prévoir :

- Une salle de 40 m² minimum - table et chaises amovibles (pour la pratique).
- Un vidéo projecteur - un écran (ou un mur clair) - un paper board.
- Tapis de gym (peuvent être apportés par les participants)
- Objets de la vie quotidienne, véhicules, outils, charges... fournis par les participants selon leurs attentes