



Kiné Ouest Prévention

1 Allée du Puits Julien - BP 112 - 22590 PORDIC

Tel : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

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

Fiche conférence 4

Conférence : « Un bon dos pour la vie »

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.

Participants : 10 à 200 auditeurs

Objectifs :

Sensibiliser les participants aux causes et aux conséquences du mal de dos.
Donner quelques conseils de prévention simples, applicables au quotidien.

Contenu :

- Causes et conséquences du mal de dos.
- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale.
- Information sur les lombalgies professionnelles.
- Comment économiser son dos dans les activités de la vie quotidienne.
- Comment l'entretenir par une gymnastique adaptée.
- Comment aménager son environnement.
- Comment se former dans le cadre du Droit Individuelle à la Formation
- Réponses aux questions.

Supports d'animation:

- Diaporama « Un bon dos pour la vie »
- Modèles anatomiques.
- Prises de vues éventuellement réalisées dans l'établissement.

Durée : 3 Heures.

Intervenant : Un kinésithérapeute, conférencier de Kiné Ouest Prévention.

Pour tous renseignements complémentaires :

Christian MEIGNAN, Responsable Régional

Kiné Ouest Prévention, 1 Allée du Puits Julien, BP 112, 22590 PORDIC

☎ 02.96.58.09.02 - Fax : 02.96.58.09.03 - E.mail : kine.ouest.prevention@wanadoo.fr

enregistré sous le numéro 53 22 03 19422 auprès du Préfet de la Région Bretagne

N° de Siret : 388 050 890 000 36