



Kiné Ouest Prévention

1 Allée du Puits Julien 22590 PORDIC

02.96.58.09.02

kop@kineouestprevention.com

www.kineouestprevention.com

Fiche conférence 1

Conférence « La santé du dos »

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 (au-delà de 50, sonorisation à prévoir)

Objectifs :

- Sensibiliser les participants aux facteurs de risque et aux conséquences du mal de dos.
- Donner quelques conseils de prévention simples, applicables au quotidien.
- Inciter les personnes à participer à un atelier "Santé du dos" (s'il est proposé à la suite de la conférence).

Contenu :

- Causes et conséquences du mal de dos.
- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale.
- Comment économiser son dos dans les activités de la vie quotidienne.
- Comment l'entretenir par une gymnastique adaptée.
- Comment aménager son environnement.
- Information sur les lombalgies professionnelles.
- Information sur l'atelier "Santé du dos" (s'il est proposé à la suite de la conférence).
- Réponses aux questions.

Supports d'animation : Diaporama « powerpoint », modèles anatomiques, objets de la vie quotidienne.

Durée : 2 à 3 Heures.

Intervenant : Un kinésithérapeute, animateur "Santé du dos" certifié par Kiné France Prévention.