



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

Mal de dos : nos enfants sont concernés

Un enfant scolarisé en 6^{ème} sur trois se plaint de maux de dos. Cette proportion passe à deux sur trois quand on interroge les adolescents scolarisés en seconde.

Le plus souvent il s'agit de dorso-lombalgies posturales, plus rarement la radiographie montre des déformations vertébrales (scolioses, cyphoses) qui font alors l'objet d'une surveillance et d'une rééducation particulière.

La fréquence croissante des maux de dos chez nos enfants est imputable à **plusieurs causes** aujourd'hui reconnues :

- **L'augmentation progressive de la taille** moyenne (+10 cm en quelques décennies).
- **L'inadaptation totale du mobilier scolaire** (la norme en vigueur date de 1884 !).
- **La grande sédentarité** due à notre mode de vie (malgré les quelques heures de sport scolaire ou associatif).
- **Le temps passé assis** (classe - repas - transports - T.V...).
- **Le Stress** transmis par le mode de vie des adultes et la télévision.

Certains s'étonneront de ne pas trouver dans cet inventaire le poids du cartable (notamment au collège). **Ce phénomène surmédiatisé ne nous semble pas le plus important.** Le temps moyen de trajet à pied, sac au dos, est de 15 minutes par 24 H : donc pas de quoi écraser une colonne ! ; C'est même l'un des seuls moments où les muscles du dos travaillent dans de « bonnes conditions ».

La croissance et le développement harmonieux du dos d'un enfant nécessitent :

- Une alimentation équilibrée.
- Une alternance de postures variées (debout - assis - accroupi...).
- 2 H d'exercice physique chaque jour réparties en petites séquences (marche - jeux - course...).
- Le respect des rythmes physiologiques de chaque enfant (sommeil...).

La vie sociale, familiale et scolaire que nous proposons à nos enfants est bien loin de ces réalités. Sans revenir à l'enfance « naturelle » de nos lointains ancêtres, nous pouvons toutefois favoriser la prévention du mal de dos par des mesures concrètes :

- **Choisir un mobilier scolaire adapté** (plan de travail incliné - chaise plus haute - angle tronc / cuisse plus ouvert - le tout réglable car la diversité des morphologies au sein d'une même classe est parfois importante).
- **Favoriser les changements de positions et d'activités** par une pédagogie active et introduire des temps d'étirements et de relaxation.
- **Augmenter les heures d'éducation physique** et les répartir sur les cinq jours de la semaine scolaire.
- **Favoriser les trajets à pied, sac au dos.**
- **Encourager la pratique sportive extra-scolaire.**
- **Dispenser à tous les enfants un enseignement théorique et surtout pratique sur l'hygiène de l'appareil locomoteur** comprenant une **éducation gestuelle**. Les **kinésithérapeutes** doivent être associés à cet enseignement.
- **Dépister les enfants et les adolescents à risque** nécessitant une prise en charge plus individuelle (rééducation posturale individualisée).

Il est de la responsabilité de chaque parent de sensibiliser ses enfants aux consignes de prévention active du mal de dos.

Les enseignants et les décideurs de l'Éducation Nationale et des collectivités en charge des Écoles, Collèges et Lycées devraient, pour leur part, militer pour une amélioration de l'ergonomie, des rythmes et de l'hygiène scolaire, dans ce domaine particulier de la santé de dos chez l'enfant...

Pour tout renseignement complémentaire appeler le ☎ 02.96.58.09.02.