

## **Action « La santé du dos à tout âge »**

### **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. 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 psychosociales. Il s'agit typiquement d'une affection plurifactorielle à appréhender dans sa globalité.
- Selon l'âge, le sexe ou l'activité exercée, la fréquence et le type de rachialgies sont très variables : 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, est souvent négligée.
- Le mal de dos n'est ni dramatique ni tout à fait bénin, car il peut devenir chronique. Comme pour les autres problèmes de santé publique, c'est par le traitement des causes (et non des conséquences) et par une lutte individuelle et collective des facteurs de risque que l'on pourra réduire la fréquence et la gravité des rachialgies.
- Les équipes de Kiné France Prévention travaillent depuis 1993 sur cette question de santé publique et proposent aux mutuelles, collectivités, associations et organismes qui agissent dans le champ de la santé publique, des actions d'éducation pour la santé, adaptée à cette thématique et déclinées selon le public ciblé et le contexte du projet.

### **2 Objectifs :**

- Permettre aux participants d'évaluer leurs facteurs de risques personnels et environnementaux des rachialgies.
- Permettre aux participants d'acquérir des connaissances et des savoirs faire pour prévenir les rachialgies, leurs récurrences ou leurs conséquences.
- Participer à une démarche globale de promotion et d'éducation à la santé.

**3 Participants :** 6 à 12 adultes volontaires par groupe

**4 Intervenants :** Des kinési-préventeurs ayant validé un parcours de formation certifié par KFP

### **5 Actions, durée, description**

#### **5.1 Réunion d'information (2 heures)**

- Causes et conséquences du mal de dos
- Notion sur le fonctionnement du rachis et de l'appareil locomoteur
- Principes et moyens de prévention des rachialgies
- Comment adapté et sécurisé son environnement
- Présentation des différentes étapes de l'action
- Réponse aux questions, échanges sur le contenu
- Modalités d'inscription, critères d'engagement

#### **5.2 Bilans individuels (1 heure par participant, dans un local confidentiel)**

- Entretien et questionnaire sur les attentes, les représentations, les facteurs de risque, les antécédents
- Tests de capacités physiques et fonctionnelles
- Vidéo évaluation posturo gestuelle
- Examen clinique et ré harmonisations articulaires, si nécessaire
- Remise du livret « La santé du dos »
- Conseils de santé et prescription de mouvement préventifs et compensatoires
- Actions à mettre en œuvre avant la première séance de l'atelier

**NB :** le bilan individuel est couvert par le secret médical et reste la propriété unique du participant

### 5.3 Atelier collectif (2 séances de 3 heures, espacées d'une à 3 semaines)

- Réactivation des infos de la réunion d'information
- Bilan des actions mises en œuvre depuis le bilan individuel ou la séance précédente
- 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 (rodage articulaire, renforcements et étirements musculaire, coordination et proprioception...)
- 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...)
- Actions à mettre en œuvre entre les séances et après

### 5.4 Séance d'évaluation réactivation (3H, 6 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, re motivation

## 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 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 remis aux participants (à imprimer par l'organisateur, à partir des fichiers fournis par KFP)

- 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 m<sup>2</sup> 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