

SANTÉ

De bons gestes pour un bon dos

Trois kinésithérapeutes ont décidé de créer ensemble l'école du dos. L'objectif est bien sûr d'apprendre à protéger et soulager son dos.

● Sarah CLAUDY

Adopter la bonne position quand on passe le balai, se lever correctement de son lit le matin, adopter la position correcte pour soulever une charge...

Autant de gestes simples qui peuvent efficacement protéger le dos.

Et tel est l'objectif de l'école du dos du Sud-Luxembourg. Celle-ci vient en effet d'être mise sur pied et s'adresse à tous : enfants comme adultes.

Ils sont trois kinésithérapeutes, Jean-François Boudry, Marie-Noëlle Lamotte et Michel Dupont, à avoir décidé de créer cette école du dos. « Il y a un manque dans ce domaine dans la région ainsi qu'une demande », constate Marie-Noëlle Lamotte.

Aujourd'hui, de plus en plus de gens souffrent du dos. Cela va de 7 à 8 personnes sur 10. « Les gens souffrent du dos à cause des



EdA 137525

Les trois kinés travaillent à ce projet de l'école du dos depuis deux ans. L'école sera itinérante.

mauvaises postures qu'ils adoptent, de l'inactivité, explique Jean-François Boudry. Le mode de vie est bien sûr une cause. Nous prônons le bien-bouger, c'est très important.» Ainsi, cette école du dos accorde une grande importance à la prévention. L'école du dos se compose de deux volets. Le premier, c'est la prévention primaire. À ce stade, il faut essayer de réduire l'apparition future des maux de dos. Le deuxième volet concerne la prévention secondaire. Celle-ci vise à limiter la fréquence des douleurs au

dos.» L'école s'adresse aux gens qui ne souffrent pas du dos, mais qui veulent apprendre les bons gestes, raconte Michel Dupont. Ainsi qu'aux gens qui souffrent ou ont souffert du dos et qui veulent éviter que cela ne revienne.»

Ainsi, les participants apprendront bien sûr, lors de ce cycle, les bons gestes de la vie quotidienne. Ils seront également soumis à une série d'exercices en vue de soulager le dos. Une partie théorique enrichit également les modules. « On explique aux patients ce qu'est une colonne, ce

qu'est un disque, etc., précise Jean-François Boudry. On présente aussi du matériel ergonomique.»

De simples gestes de la vie quotidienne peuvent donc changer bien des choses. Mais quels sont les quelques conseils de base ? « Il faut travailler davantage avec les jambes, raconte Jean-François Boudry. Il faut également multiplier les points d'appui. Il est important d'éviter de pencher le dos en avant et d'éviter les extensions vers l'arrière ainsi que les rotations du dos.»

Autant de conseils et astuces

que les participants retrouveront parmi d'autres lors du cycle de formation de l'école du dos.

La formation en elle-même s'étale sur un cycle de quatre soirées, sur quatre semaines, à raison de 2 h 30 par séance.

Et pour y participer, l'avis favorable du médecin traitant est indispensable. C'est en effet lui qui connaît le mieux le dossier de son patient.

PAF 70 €. ■

➤ 0495 23 57 59, 0485 93 12 57

À votre agenda

L'école du dos est itinérante et peut se déplacer dans la région selon la demande. Les créateurs de l'école du dos proposent aussi de se rendre dans les entreprises et les écoles. Le cycle qui vient de débiter se déroule à Athus. Les dates pour 2009 sont déjà connues. Voici les premières dates. jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier; les jeudis 5, 12, 19 février et 5 mars; les jeudis 12, 19, 26 mars et 2 avril; les jeudis 23, 30 avril et 7, 14 mai; les jeudis 28 mai, 4, 11 et 18 juin.

➤ Pour connaître toutes les dates : 0495/23 57 59.