

École pour préserver le dos

Trois kinés y dispensent les bons gestes

ATHUS Le dos constitue l'un des piliers du corps humain. Pourtant, huit personnes sur 10 seront confrontées à un problème de dos. Un mode de vie sédentaire ou, au contraire, trop axé

sur l'effort, peut être à la base du problème.

Jean-François Boudry, kinésithérapeute ostéopathe à Arlon, Michel Dupont et Marie-Noëlle Lamotte, kinésithérapeutes à Messancy, ont créé une école du dos à Athus.

Une formation qui était inexistante jusqu'à présent dans la province.

Une école itinérante

ATHUS La formation est dispensée sous forme d'un cycle complet de quatre modules pour un groupe de 8 à 12 personnes. Chacun des modules dure environ deux heures et demie. Un programme d'une dizaine d'heures étalé sur quatre soirées à raison d'un module par semaine, toujours le même jour, de 18 h 30 à 21 h.

Les cours sont dispensés, avec utilisation d'un matériel adéquat, au service de kiné de la clinique Belle-Vue, avenue de la Libération, à Athus. Pour les groupes à partir de huit personnes, les kinésithérapeutes acceptent de délocaliser les cours. Une évaluation réalisée en début et en fin de cy-

cle est ensuite transmise au médecin traitant. Celui-là même qui aura délivré un certificat médical d'aptitude physique nécessaire pour s'inscrire aux cours.

Un programme d'exercices simples à réaliser à domicile est également proposé aux élèves. Les frais d'inscriptions s'élèvent à 70 €. Les prochains cycles avant les vacances d'été débutent les 23 avril et 28 mai. Ils reprendront les 3 septembre, 1^{er} octobre et 12 novembre.

L. B.

EN SAVOIR PLUS

Internet www.ecoledudosudlux.be/ma

Pourquoi une école consacrée au dos ?

"Nombre de nos patients consultent pour des douleurs dorsales. Il existe une réelle carence dans la prévention du dos. Les gens viennent nous voir quand la douleur est là. Nous les soignons mais nous ne pouvons leur prescrire des exercices en période de douleur."

Quel est le concept de votre école du dos ?

"La prévention avant tout. Apprendre à bien poser les gestes de la vie quotidienne. Passer l'aspirateur, se brosser les dents, entrer et sortir de sa voiture, de son lit, prendre un objet au sol, lacer ses chaussures. Autant de gestes anodins que l'ont fait sans y penser et pourtant susceptibles d'abîmer le dos."

De quelle manière se déroulent les cours ?

"Il y a d'abord la prévention primaire. Il s'agit de prévenir le mal en expliquant l'anatomie dorsale. Vient ensuite la prévention secondaire. Nous recréons les gestes à faire pour éviter la récurrence. Un important volet de la formation porte sur le verrouillage du dos, c'est-à-dire le renforcement de la colonne. Chacun doit, en fait, apprendre à protéger son dos par des exercices."

À qui sont destinés vos cours ?

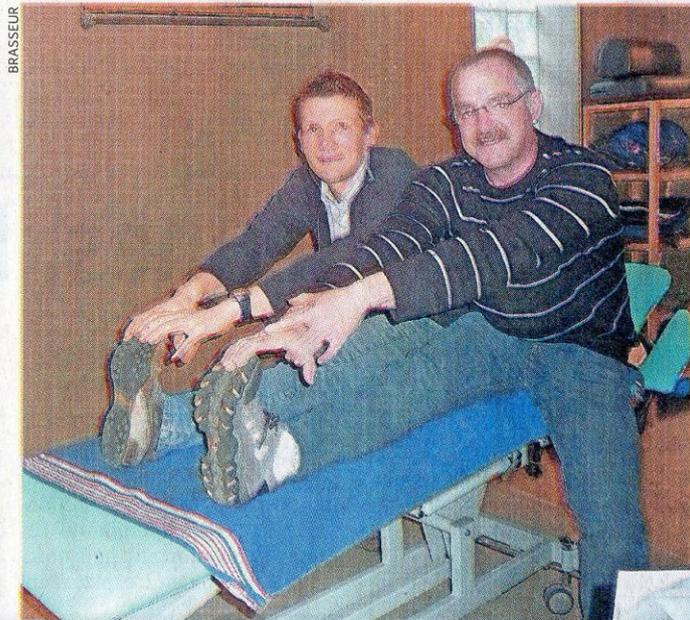
"Tout le monde est le bienvenu. Il n'y a pas de limite d'âge. Les enfants, les adolescents, les adultes en bonne santé peuvent participer à nos sessions. Un certificat d'aptitude, à remplir par le médecin traitant, est indispensable."

Vous ciblez également un

autre public ?

"Nous visons également les entreprises. Il s'agit de vérifier les conditions de travail des ouvriers et employés, en relation avec les responsables. Nous avons des contacts avec une usine arlonaise. Nous espérons aussi étendre notre formation aux écoles."

Laurence Brasseur



Jean-François Boudry et Michel Dupont, co-fondateurs avec Marie-Noëlle Lamotte (absente sur la photo) de l'école du dos du sud-Luxembourg.