

Des gens qui bougent

L'école du dos du Sud-Luxembourg

Depuis deux ans, Jean-François Boudry, Marie-Noëlle Lamotte et Michel Dupont, trois kinésithérapeutes, travaillent à un projet. Ce projet, c'est l'ouverture d'une école du dos dans la région du Sud-Luxembourg. Et c'est à présent chose faite puisque le premier cycle de formation vient tout juste de commencer.

Aujourd'hui, 7 à 8 personnes sur dix souffrent du dos. Et de simples gestes de la vie quotidienne, bien exécutés, peuvent prévenir ces douleurs. Certains exercices peuvent également les soulager. C'est là tout l'objectif de l'école du dos.

Et deux volets composent cette école du dos. Le premier volet,



ou encore adolescents.

Ainsi, les participants à l'école du dos (12 au maximum par cycle) suivent des « cours » théoriques mais également pratiques. « A l'aide de diapos, on leurs ex-

est axée sur le mode de vie. On prône le « bien bouger », « la vie, c'est le mouvement ». Lors de la formation, nous présenterons également du matériel ergonomique aux patients ».



c'est la prévention primaire. A ce stade il s'agit d'essayer de réduire l'apparition future des maux de dos. Le second volet, c'est la prévention secondaire. Celle-ci vise à limiter la fréquence des douleurs au dos.

Bien sûr, l'école du dos s'adresse à tous enfants comme adultes

plique ce qu'est une colonne vertébrale, ce qu'est un disque, etc, raconte Jean-François Boudry. « Et puis, il y a la partie pratique. On leur apprend les bons gestes de la vie quotidienne et on corrige leurs positions. On montre aux participants des séries d'exercices à faire à domicile. Une grosse partie du module

Un cycle dure quatre soirées, et une séance s'étend sur 2h30. Le programme est étalé sur quatre semaines. Et pour participer à la formation, il est indispensable de passer par son médecin traitant. Celui-ci délivre le certificat médical permettant de participer à l'école du dos.

Et si les trois confrères ont décidé de mettre cette école sur pied, c'est qu'ils ont constaté un réel manque dans ce domaine dans notre région. « Il y a un manque et une forte demande », remarque Marie-Noëlle Lamotte.

A noter que l'école du dos est itinérante et peut selon les demandes se déplacer dans la région. Les dates des cycles de 2009 sont déjà connues.

La prochaine se déroulera au mois de janvier. Prix 70 Eur. Infos au 0495/235.759 ou au 0485/931.257 (de 8h à 16h).

