



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

Site Internet : www.kineouestprevention.com

CONFÉRENCE : « UN BON DOS POUR LA VIE »

Contexte :

- 1 enfant sur 3 scolarisé en 6^{ème} se plaint de maux de dos, cette proportion passe à 2 sur 3 chez les adolescents scolarisés en seconde.
- Le plus souvent il s'agit de douleurs bénignes dues à la station assise prolongée, à l'inadaptation du mobilier scolaire, à la sédentarité et au stress.
- Parfois ces douleurs sont dues à de réelles affections arthro-musculaires qu'il convient de dépister, surveiller et traiter.
- Le fléau médico-social que constitue le mal de dos chez l'adulte doit nous inciter à prévenir cette affection dès l'enfance en informant les parents, enseignants et éducateurs, en éduquant les enfants et en adaptant l'ergonomie et les rythmes scolaires.

Participants : Parents - Enfants - Adolescents - Enseignants - Éducateurs - Professionnels de santé - Responsables d'établissements.

Objectif :

- Sensibiliser les participants des principaux facteurs de risque et des conséquences du mal de dos chez l'enfant et l'adolescent.
- Promouvoir les moyens de prévention à mettre en place.

Contenu :

- Causes et conséquences du mal de dos chez l'enfant et l'adolescent.
- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale en croissance.
- Comment agir sur les causes véritables et prévenir le mal de dos chez l'enfant et l'adolescent.
 - L'activité physique et le sport.
 - Le mobilier scolaire.
 - L'éducation des enfants et des adolescents.
 - Les rythmes de vie.
 - Le dépistage.
- Quelles actions dans les établissements scolaires ?
- Réponses aux questions.

Supports :

- Animation « Powerpoint ».
- Modèles anatomiques.
- Documentation sur la santé du dos

Durée : De 1H30 à 3H00.

Intervenant : Un(e) kinésithérapeute, animateur École du Dos et intervenant en milieu scolaire.