



Mon dos et moi

Comprendre son dos pour mieux le préserver



Présentation de l'atelier

Cet atelier est proposé sous la forme d'une réunion d'information et de 3 séances destinées aux personnes retraitées de plus de 60 ans.

Les séances apportent des connaissances sur le fonctionnement du dos, des conseils personnalisés et des exercices tenant compte des limitations physiques de la personne et de ses besoins dans ses activités de la vie quotidienne.

Animé par un ergothérapeute expert, cet atelier de prévention et d'éducation à la santé insistera sur les facteurs de risques et l'importance d'une activité physique régulière et adaptée.

Les séances durent environ 2h avec un minimum de 8 participants et un maximum de 15 afin de faciliter les échanges.

La participation à l'atelier est gratuite.

Réunion d'information

La réunion d'information en amont des séances a deux objectifs :

- Sensibiliser le public sur les bonnes pratiques favorisant une autonomie durable.
- Permettre l'inscription aux 3 séances de prévention.

Elle peut s'intégrer au sein d'un forum ou d'une animation spécifique englobant d'autres thématiques

Les + de l'IFPEK

Un réseau d'experts et de professionnels en santé pour préserver l'autonomie des personnes retraitées.

Programme des séances

Trois séances animées par un professionnel de santé ergothérapeute

Séance 1 : Le dos et son fonctionnement au quotidien

Atelier participatif à l'aide d'un jeu de photo langage sur les représentations symboliques et concrètes que chacun a de son dos. Échange sur le vécu des participants, les pathologies rencontrées et avérées...

Évocation des situations à risque dans les activités quotidiennes.

Principe de fonctionnement du dos dans les pressions exercées sur les disques intervertébraux. Rappel anatomiques : la colonne vertébrale, construction, les vertèbres, les disques, les ligaments, les nerfs, les muscles.

Mouvements et positions préservant le dos.

Les principales pathologies du dos et rachialgies connues.

Conclusion de la séance, questions et discussion.

Séance 2 : Comment faire autrement pour protéger son dos ?

Retours sur la séance précédente et sur les éventuelles adaptations apportées par chacun dans son quotidien.

Gestes et postures de protection rachidienne : les mouvements délétères, les règles essentielles du port de charge, les aides techniques de compensation.

Mise en situation pratique : exercices interactifs réalisés en petits groupes à l'aide de matériels pour expérimenter les principes de protection rachidienne et conduire les participants à une modification de leur posture selon les situations rencontrées.

Agir sur son environnement : adaptation de l'habitat, changement de mode de fonctionnement et d'habitudes.

Séance 3 : Les bienfaits de l'activité physique

Retours sur les mises en situations pratiques de la séance 2, réponses aux questions, partage d'expérience...

Les 15 exercices du plan antidouleur dorsale :

- Étirements
- Gainage



ASSOCIATION IFPEK
Pôle formation Continue,
Prévention en santé
12 rue Jean-Louis Bertrand
35000 RENNES
33 (0)2 99 59 01 82
formation.continue@ifpek.org

