

Protéger son dos au travail

vendredi, 29 janvier 2021



Plan de la formation

1. Pour qui/pourquoi cette formation ?

2. Théorie

Quelques chiffres

Anatomie

Les fonctions du dos

La douleur c'est quoi? Et comment ça fonctionne?

3. Pratique

Education thérapeutique (ergo)

Exercices physiothérapeutiques (physio)

4. Questions/Réponses

Pour qui/pourquoi cette formation ?

- Formation pour tout le personnel de la clinique Valmont
- Afin de vous donner des outils et astuces pour protéger votre dos au travail mais également à la maison
- Pour essayer de réduire vos douleurs dorsales
- Pour améliorer votre qualité de vie

Quelques chiffres

80% de la population souffrent entre 1 fois par an et plusieurs fois par semaine de douleurs du dos.

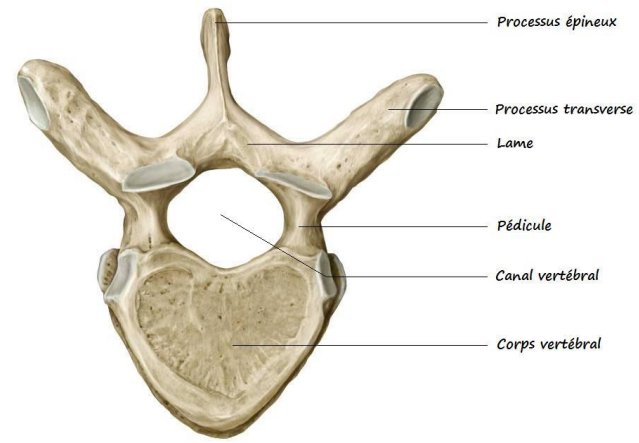
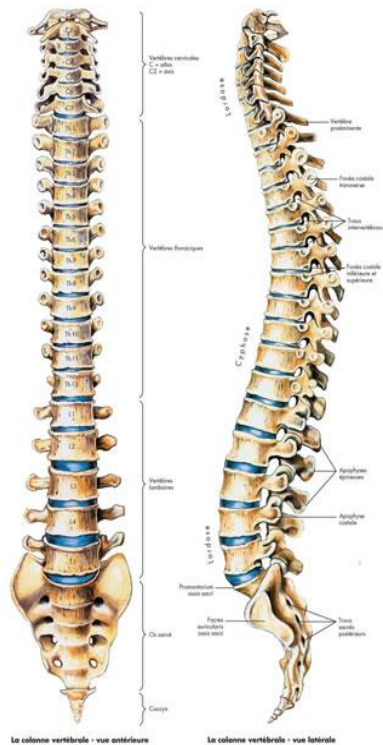
9 personnes sur 10 souffriront au moins une fois du dos.

15 millions de jours d'arrêt de travail par an.

Origines des douleurs: 85% musculaire

Anatomie

- La colonne vertébrale

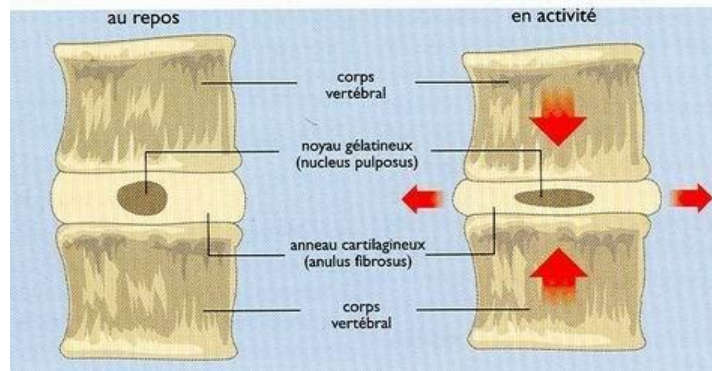


VERTEBRE THORACIQUE T₆
Vue Supérieure

Anatomie

- Les disques intervertébraux

Rôles: Amortisseur favorisant la mobilité

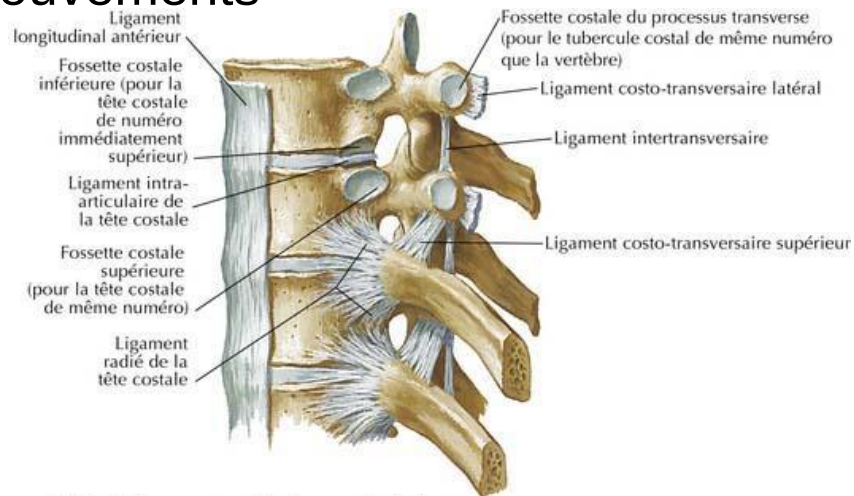


Anatomie

- Les ligaments

Maintiennent les os entre eux

Assure la stabilité lors des mouvements



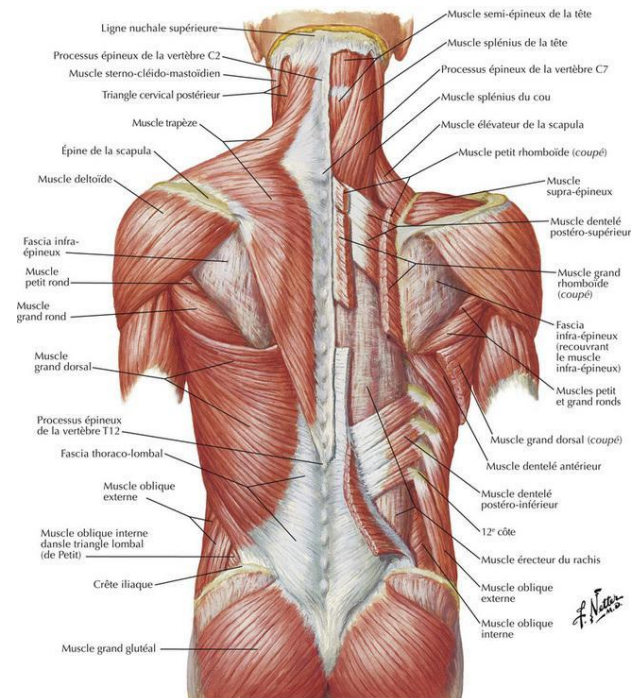
Articulation costovertebrale : vue latérale gauche

Anatomie

- La musculature

Muscles profonds: stabilisateurs

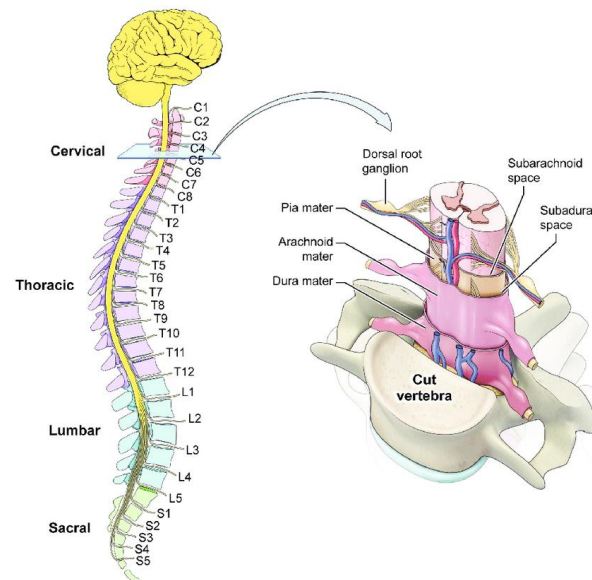
Muscles superficiels: mobilisateurs



Anatomie

- La moelle épinière

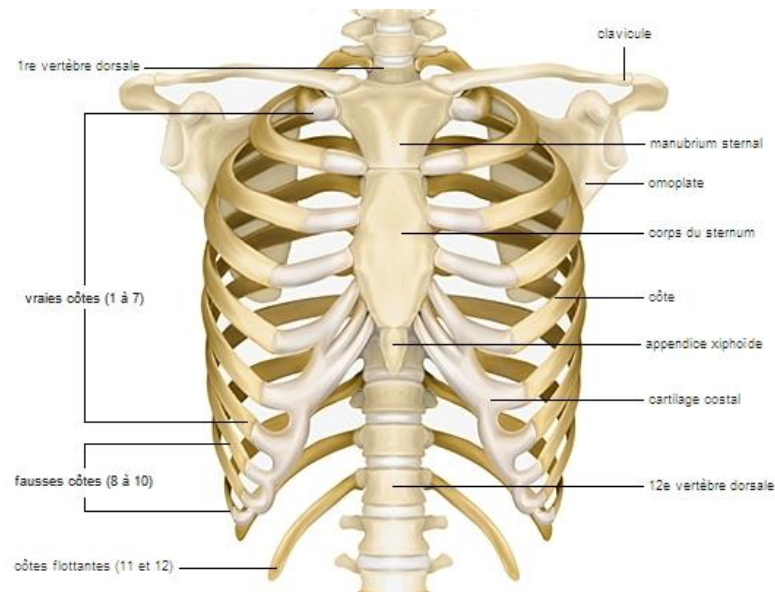
Permet l'échange d'informations entre le cerveau et le corps.



Anatomie

- Les côtes

S'articulent postérieurement avec les vertèbres et antérieurement avec le sternum. Son rôle principal: protection des poumons



Les fonctions du dos

- Soutenir la tête
- Protéger la moelle épinière
- Maintenir la posture
- Permettre la mobilité du tronc

La douleur c'est quoi? Et comment ça fonctionne?

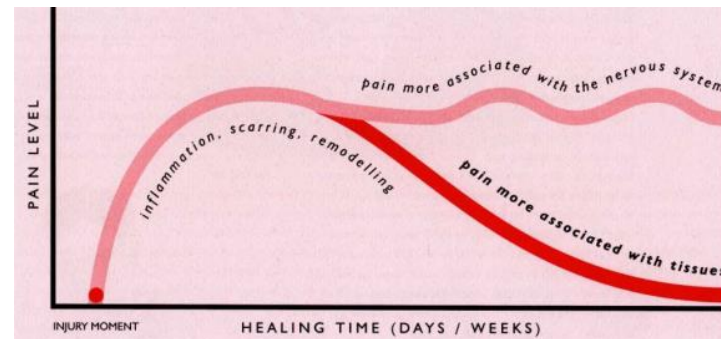
Définition:

Expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite en ces termes.

La douleur c'est quoi? Et comment ça fonctionne?

Les trois stades:

- Aigüe
- Subaigüe
- Chronique



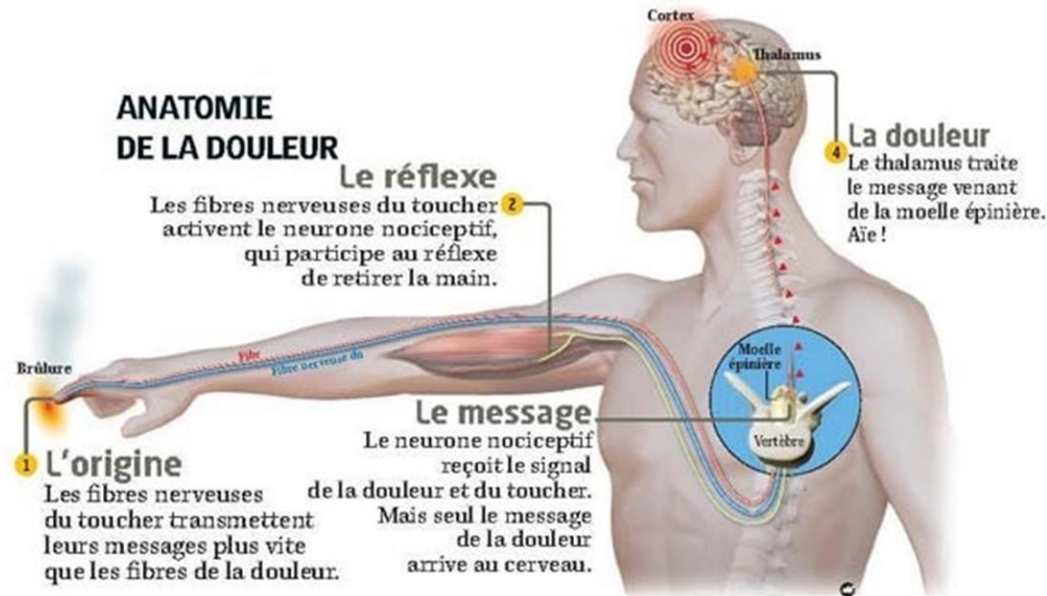
Phases de guérison tissulaire et intensité de la douleur

Source : [Butler & Moseley, 2006]

Période	Phase	Durée
Aigüe	Ph. inflammatoire vasculaire	~ 0-2 j.
Aigüe	Ph. inflammatoire cellulaire	~ 2-10 j.
Subaigüe	Ph. réorganisation tissulaire	~ 4-15 j.
Subaigüe	Ph. guérison tissulaire	~ 6-8 sem.
Chronique	Ph. d'état	> 3 mois à ...

La douleur c'est quoi? Et comment ça fonctionne?

Comment fonctionne le message douloureux?



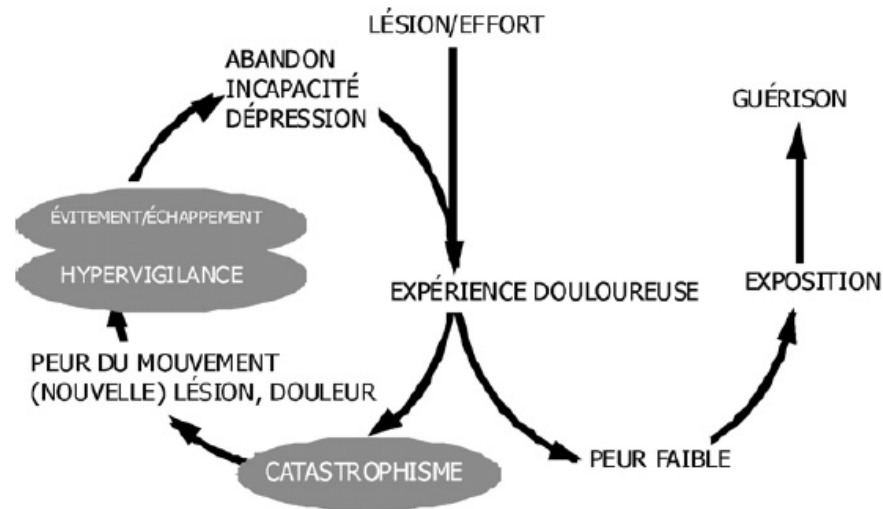
La douleur c'est quoi? Et comment ça fonctionne?

Le seuil de la douleur

Chaque personne possède son propre seuil de la douleur, qui peut varier selon les expériences et le vécu de chacun.

La douleur c'est quoi? Et comment ça fonctionne?

Le cercle vicieux de la douleur



Education thérapeutique

A savoir :

- Votre dos est une structure complexe mais SOLIDE.
- La majorité des douleurs sont dues à un dysfonctionnement des muscles de votre dos.
- Il n'y a pas de bon ou de mauvais mouvements: L'important est de rester actif.
- L'intégration des principes d'action et des stratégies posturales vont permettre une meilleure efficacité.

Education thérapeutique

Principes d'action:

- Respecter vos courbures physiologiques et la neutralité du bassin.
- Élargir votre base d'appui au sol
- Utiliser un 3ème appui
- Rapprocher l'objet de votre centre de gravité

Education thérapeutique



Plier les genoux



Balancier

Education thérapeutique



Bascule avant/arrière



Fente avant

Education thérapeutique

Les différentes positions

Positions assises:



Position d'écoute



Position de travail

Education thérapeutique

Positions couchées:



Sur le dos



Sur le côté



Sur le ventre

Exercices physiothérapeutiques

Démonstrations et réalisations de divers exercices que chacun pourra refaire à domicile

Exercices physiothérapeutiques

Mobilisations

- anté-rétroversion du bassin

A faire en cas de
douleur aigue et
en préventif



Exercices physiothérapeutiques

Mobilisations

- rotations des membres inférieurs

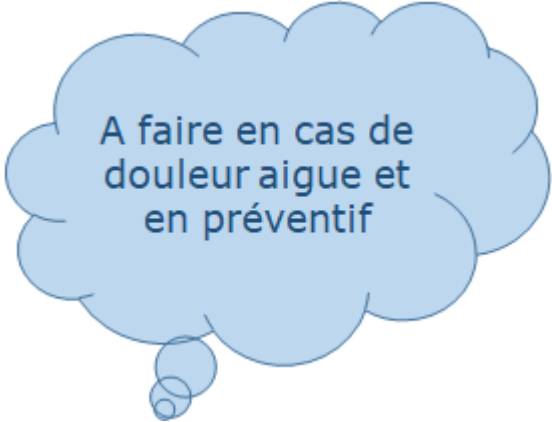
A faire en cas de
douleur aigue et
en préventif



Exercices physiothérapeutiques

Mobilisations

- boule

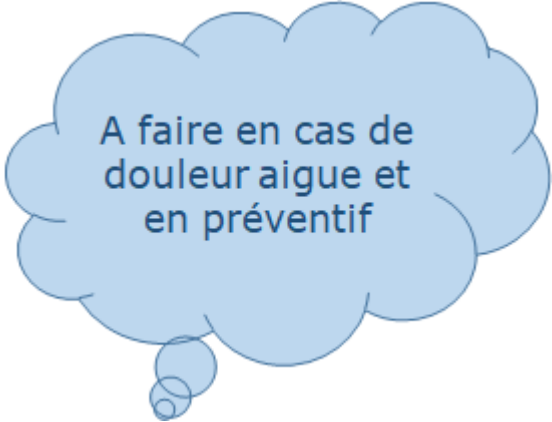


A faire en cas de
douleur aigue et
en préventif

Exercices physiothérapeutiques

Etirements

- position de l'enfant



A faire en cas de
douleur aigue et
en préventif

Exercices physiothérapeutiques

Etirements

- étirement du psoas

A faire en
préventif



Exercices physiothérapeutiques

Etirements

- étirement du piriforme

A faire en
préventif



Exercices physiothérapeutiques

Renforcement

- pont fessier

A faire en
préventif



Exercices physiothérapeutiques

Renforcement

- transverse de l'abdomen

A faire en
préventif et lors
d'efforts tels que
les transferts, port
de charge etc



Exercices physiothérapeutiques

J'ai mal, qu'est ce que je fais?

- BOUGER
- Continuer sans forcer
- Chaud ou froid
- RED FLAGS → médecin

En l'absence de **drapeau rouge**,
à priori pas d'examen(s) radiologique(s).



Drapeaux rouges

- Fracture: trauma grave, trauma léger chez un patient âgé ou ostéoporotique, prise de corticoïdes
- Âge: > 50 ans ; < 20 ans
- Néoplasie : antécédents néoplasiques, perte pondérale inexpliquée, douleurs nocturnes
- Facteurs de risque infectieux : fièvre, infection cutanée ou urinaire, geste invasif local récent, déficit immunologique, toxicomanie iv, douleur osseuse vertébrale, douleur inflammatoire nocturne et/ou au repos
- Atteintes neurologiques : anesthésie en selle, troubles sphinctériens, déficit de force < M3, déficit moteur <24 heures et progressif



Drapeaux jaunes (chronicisation)

Evaluation selon outil « Keele STarT Back »

- Kinésiophobie et catastrophisme,
- Anxiété,
- Thymie triste

-> Si importante comorbidité psy, orienter vers une prise en charge rhumato-psy d'emblée.

Exercices physiothérapeutiques

En bref, pour protéger notre dos, il est important:

- De renforcer notre musculature profonde
- De contracter notre transverse lors d'efforts
- De préserver notre mobilité, même en cas de douleur aiguë

Questions personnelles

Merci de votre attention

Nous vous remercions de remplir le questionnaire de satisfaction sur googleform.