

Votre kinésithérapeute soulage vos tensions et restaure vos mobilités.

Vous pouvez l'aider à vous soigner en respectant les règles d'ergonomie. Il vous renseigne sur l'essentiel des "bonnes" et "mauvaises" positions dans votre activité professionnelle et privée.

Vous devez respecter ses conseils d'économie de votre colonne vertébrale pendant toutes les périodes douloureuses et lors d'activités fatigantes que votre dos ne peut pas supporter habituellement.



André Petit, responsable du centre de Formation MAIL 14 à La Rochelle est l'un des chefs de file des Écoles du dos de kiné. Il vous donne quelques conseils.

Comment éviter les rechutes ?

- Connaissez-vous la kinésithérapie préventive qui peut veiller sur vous afin d'éviter les récurrences, les aggravations du mal de dos ou la chronicité ?

- Savez-vous que les kinésithérapeutes connaissent toutes sortes de techniques et méthodes capables de prolonger les bienfaits de la rééducation qui vous est prescrite ? En choisissant pour vous les postures et mouvements à faire et à reproduire chez vous, votre kiné fait déjà de la prévention adaptée à votre cas.

- Après la rééducation, il peut vous proposer toutes sortes de massages qui chassent le stress et ses conséquences sur les tensions musculaires. Savez-



Kinésithérapie pr de la colonne et École du dos chez

vous que votre kiné détient la compétence légale exclusive de ces massages relaxants et de bien-être capables d'entretenir votre bonne santé vertébrale ?

- Interrogez-le également sur les gyms kiné ! En cours individuels ou en cours collectifs, il propose peut-être une de ces gyms du dos des Écoles du dos qui intègrent les chaînes musculaires et articulaires, gyms ballon, étirements et stretching décompressif des articulations arthrosiques, gymnastiques méziéristes, holistiques etc. Le tout selon vos fragilités, vos aspirations et selon les équipements de thérapie et de prévention dont il dispose.

Et quand tout va mieux

- Faut-il vraiment cesser pour toujours de se pencher par exemple ?

Non ! Mais il est fortement conseillé de passer par l'étape de la kinésithérapie préventive active. Elle reconstruit les fonctions, ravive l'intelligence articulaire, redonne force et vigilance musculaire.

Un petit rappel pour tout comprendre

- Savez-vous que vous possédez deux colonnes vertébrales et que c'est l'alternance d'appui sur chacune d'elle qui génère la bonne santé vertébrale ?

- La colonne antérieure, discale, dite de suspension, colonne passive qui subit les excès de flexion (assis ou penché).

- La colonne postérieure, celle des articulations et des muscles vertébraux, colonne de l'extension ; elle est dite dynamique. C'est celle du kiné préventologue, celle des gyms articulaires,