

CAHIER DES CHARGES

DU

COACHING SANTE ACTIVE

Extrait relatif au programme Santé du dos

V) Le programme Santé du Dos.....	3
1) Définition.....	4
2) Objectifs.....	5
3) Les ateliers.....	5
3.1) Atelier informatif : " Le dos de A à Z "	5
3.2) Atelier pratique : " Renforcer mon dos par la gym"	6
3.3) Atelier pratique : " Bouger en toute confiance "	7
3.5) Atelier pratique : " Préserver mon dos au travail".....	8
3.6) Atelier pratique : " 1, 2, 3... Bouger santé !"	9

I) Le programme Santé du Dos

1) Définition

En France, on estime qu'entre 20 et 90 ans les trois quarts de la population auront à un moment donné des douleurs lombaires.

La lombalgie est à l'origine de près de 6 millions de consultations (chez le médecin généraliste dans 90 % des cas), près du tiers des actes de kinésithérapie, 2,5 % de l'ensemble des prescriptions médicamenteuses et de 5 à 10 % des actes de radiologie. La lombalgie représente 13% des accidents de travail.

Elle est la première cause d'invalidité chez les moins de 45 ans, la première cause d'arrêt de travail et la première cause de pathologies d'origine professionnelle. La lombalgie est l'une des premières causes d'arrêt de travail.

La lombalgie peut être aiguë, subaiguë ou chronique. La lombalgie aiguë est une affection bénigne ; 90 à 95% des cas guérissent en quelques semaines et 75% à 90% des patients en arrêt de travail après une lombalgie aiguë ont repris leur travail avant la 4ème semaine. Toutefois la tendance à la récurrence dans l'année concerne 20 à 44% des patients.

La gravité potentielle est liée au passage vers une lombalgie chronique (persistance des symptômes au delà de 3 mois) touchant 5 à 10% des patients et qui est source d'incapacités, de handicaps, d'altération de la qualité de vie et d'isolement social et professionnel (la probabilité de reprise du travail est de 40 % après 6 mois d'arrêt, de 15 % après un an et est quasiment nulle après deux ans).

L'essentiel du poids socioéconomique de la lombalgie repose sur ces patients chroniques : ils sont moins de 10% mais représentent 2/3 des journées de travail perdues et 3/4 des coûts d'indemnisation.

Le mal de dos altère la qualité de vie autant sur le plan de la vie privée que professionnelle. En effet c'est la première cause d'accident du travail et la première maladie professionnelle.

Ce dernier représente **la première consultation des centres anti-douleur**, c'est pourquoi agir en amont de cette maladie est primordial.

En effet, une bonne hygiène de vie et quelques conseils simples permettent de prévenir le mal de dos et d'éviter la chronicité.

De ce fait, L'Assurance Maladie a décidé de réagir en proposant des ateliers sur ce thème, par le biais du programme santé du dos de Santé active.

Un comité opérationnel est à mettre en place intégrant les professionnels suivants :

- Masseurs-Kinésithérapeutes
- Ergothérapeutes
- Le Service Santé Au Travail

- Les professionnels intervenant sur la relaxation Educateurs sportifs
- Médecins rééducateurs
- Représentants d'associations sportives

Le programme Santé du Dos est constitué de 4 ateliers dont le premier informatif est obligatoire. Le choix des ateliers suivis se fait lors de l'entretien individuel parmi ceux proposés dans les paragraphes suivants

2) Objectifs

- Informer et sensibiliser le public sur l'intérêt de prendre soin de son dos au quotidien
- Faire prendre conscience que le mal de dos à des causes multifactorielles
- Proposer la découverte de méthodes et de moyens pour entretenir son dos et vivre mieux au quotidien
- Promouvoir le maintien ou la reprise précoce d'une activité habituelle en phase aiguë

3) Les ateliers

3.1) Atelier informatif : " Le dos de A à Z. "

- **Objectifs :**
 - Faire prendre conscience de l'importance du rachis dorso-lombaire dans tous les mouvements du quotidien
 - Donner une information simple sur les repères anatomiques, les facteurs de risques personnels, professionnels
 - Donner les règles de base pour réagir face à une lombalgie aiguë, chronique et limiter les risques de récurrence
- **Contenu :**
 - Informations anatomiques et fonctionnelles générales sur le dos
 - Quelques chiffres sur le mal de dos en France (nombre de personnes touchées dans leur vie, nombres de consultations, notion de coût direct et indirect...)
 - Anatomie simplifiée
 - Les gestes de la vie quotidienne et répercussions sur le dos
 - Lombalgie, lumbago, sciatique
 - Etiologies (souvent multifactorielles) des lombalgies (facteurs personnels, facteurs d'exposition au travail et en dehors du travail, facteurs psychosociaux...)
 - Le plus souvent, ce sont les muscles qui font mal

- Informations de base concernant la gestion des lombalgies
 - La douleur ressentie n'est pas proportionnelle à la gravité
 - La plupart des lombalgies guérit spontanément en quelques jours
 - Une lombalgie légère peut ne pas nécessiter d'arrêt de travail
 - Les radios et autres examens complémentaires sont inutiles dans la grande majorité des cas des lombalgies communes
 - Le repos au lit n'est pas recommandé, bouger pour guérir plus vite ! La reprise précoce des activités de la vie quotidienne est fortement recommandée pour la restauration de la fonction musculaire. Le repos et l'inactivité risquent à long terme de maintenir les douleurs
 - Pour limiter le risque de récurrence, pratiquer une activité physique sur le long terme et adopter les bons gestes
- **Document assuré :**
 - Remise du livret « Mal de dos : prendre soin de son dos » INPES
- **Intervenants :** médecins rééducateurs
- **Capacité d'accueil :** 15 personnes maxi
- **Durée :** 2 heures

3.2) Atelier pratique : " Renforcer mon dos par la gym"

En préalable, l'intervenant précisera que toute douleur ou gêne existante doit être signalée avant de débiter la séance. De même, il convient d'encourager les assurés à signaler toute difficulté au cours des exercices proposés.

- **Objectifs :**
 - Aider à retrouver un dos fonctionnel, des muscles toniques et des articulations mobiles.
 - Proposer un programme d'entraînement simple à réaliser au quotidien
 - Soulager ou prévenir les lombalgies
- **Contenu :**
 - Rappeler les connaissances nécessaires pour comprendre la lombalgie et l'intérêt du mouvement pour garder un dos en forme (cf Atelier informatif avoir bon dos de A à Z).

- Rappeler les bases scientifiques prouvant l'intérêt d'un programme de réadaptation physique pour limiter les récurrences
- Pratiquer des exercices simples destinés à l'entretien de la colonne vertébrale (stretching pour assouplir les muscles, renforcement musculaire pour se tonifier).
- Conseiller les activités physiques les plus adaptées pour éviter les récurrences chez les patients lombalgiques
- **Document remis aux assurés :**
 - Chevalet sur les mouvements adaptés au quotidien réalisé par la CPAM du Mans
- **Matériel et supports pédagogiques :**
 - Tapis de sol
 - Squelette
- **Intervenants :** Masseurs-Kinésithérapeutes
- **Capacité d'accueil :** 8 personnes
- **Durée :** 2 heures

3.3) Atelier pratique : " Bouger en toute confiance "

En préalable, l'intervenant précisera que toute douleur ou gêne existante doit être signalée avant de débiter la séance. De même, il convient d'encourager les assurés à signaler toute difficulté au cours des exercices proposés.

- **Objectifs :**
 - Reprendre confiance en soi et en son dos
 - Utiliser les bonnes postures au quotidien
- **Contenu :**
 - Consacrer un temps de discussion et de témoignages pour faire face à la gêne engendrée par la lombalgie. Prise en compte des représentations et croyances.
 - Rappeler des notions essentielles pour comprendre la lombalgie, la douleur chronique et les difficultés que l'on ressent dans sa vie de tous les jours.
 - Pratiquer des exercices pour bouger en utilisant son corps facilement et dans de bonnes conditions. Pratique gestuelle globale et intégration dans les activités quotidiennes.
 - Découvrir des notions d'ergonomie : travail à l'ordinateur, choix d'un siège, d'un matelas ou d'un oreiller, organisation de son environnement...

- **Document remis aux assurés :**
 - Fiche conseil « N'ayons plus peur de bouger », CPAM de la Sarthe [coordonnées des ressources locales à adapter]
- **Intervenants :** Ergothérapeutes
- **Capacité d'accueil :** 12 personnes
- **Durée :** 2 heures 30

3.4) Atelier pratique : "S'initier à la relaxation"

Voir IV) point 3.5

3.5) Atelier pratique : "Préserver mon dos au travail "

- **Objectifs :**
 - Expliquer les liens possibles entre lombalgies et travail
 - Prévenir des lombalgies au travail : conseils et repères
- **Contenu :**
 - Réfléchir et informer sur les difficultés rencontrées sur le poste de travail, travail répétitif, travail sur écran (<http://www.inrs.fr/accueil/situations-travail/bureau/travail-ecran.html>)
 - Comment éviter les lombalgies au travail ou leur aggravation ? Facteurs de risque (vibrations, manutention et travail physique lourd)
 - Travailler assis ou debout
<http://www.inrs.fr/accueil/produits/mediatheque/doc/publications.html?refINRS=DW%2060>
 - Informer sur les modalités de reprise du travail après une longue période d'absence, présentation des aides possibles (médecin du travail, reprise à mi temps thérapeutique...). Pour guérir plus vite et éviter les récurrences, bouger et reprendre son travail rapidement, dans un environnement adapté
<http://www.inrs.fr/accueil/accidentsmaladies/maladieprofessionnelle/tms/lombalgie.html>
 - Présenter les différents partenaires locaux qui oeuvrent en sur le thème "Santé au travail", CARSAT, Médecin du travail...
 - Les risques psycho-sociaux

- **Documents remis aux assurés :**
 - Remise du livret « mal au dos, osez bouger pour vous soigner » INRS
 - Remise du mémo patient arrêt de travail « lombalgie » (en cours de création)
- **Intervenants :** médecin du travail et ergonome
- **Capacité d'accueil :** 12 personnes
- **Durée :** 3 heures

3.6) Atelier pratique : " 1, 2, 3... Bouger santé !"

Voir IV) point [3.4](#)