

LE MAL DE DOS



Voici un petit mot pour présenter la soirée sur le mal de dos du 11 juin 2015 à 20H à la salle polyvalente.

L'association EPIS du bignon et alentours propose une soirée publique ouverte à tous sur le thème du « mal de dos ».

L'association EPIS, créée en 2009, regroupe des professionnels de la santé ; médecins généralistes, kinésithérapeutes, infirmiers, orthophonistes, secrétaire médicale, pharmacienne, ostéopathe, diététicienne, psychologue, socio-esthéticienne.

Grâce à cette association, ils se connaissent mieux, travaillent mieux ensemble autour de la prise en charge globale de patients, et tissent des liens avec des équipes médicosociales de proximité (CLIC, Hopital psychiatrique Daumazon, maisons de retraite...). Ils proposent également des interventions et des débats dans le domaine de la prévention et de la santé publique.

Le 11 juin prochain, à 20H, une soirée sur le thème du mal de dos est ouverte à tous, entrée gratuite à la salle polyvalente du Bignon.

Nous ciblerons avec les présentations du Dr Isnard et de la kinésithérapeute Mme Blouin Brigitte, le problème de la lombalgie qui peut devenir chronique, c'est-à-dire durer plus de 3 mois. En effet environ 80% des français pourront souffrir de mal de dos au cours de la vie, mais dans 90 % des cas cela se résoudra sans voir un professionnel.

Pour les autres, il existe un grand risque de « déconditionnement » que nous expliciterons, avec des répercussions importantes sur la vie quotidienne et professionnelle.

Nous savons maintenant qu'une prise en charge pluridisciplinaire est indispensable. Les différents professionnels doivent gérer la douleur et ses différentes composantes (affectives, émotionnelles et comportementales) et accompagner le « reconditionnement » progressif.

Nous essaierons aussi de décortiquer les idées reçues ou préconçues que l'on peut avoir autour du mal de dos, autant sur les causes que sur la prévention (tient toi droit, plie les genoux pour ramasser quelque chose, oh là jamais de brasse quand on a mal au dos...)

Enfin cette soirée pourra se poursuivre pour ceux qui le souhaitent par l'inscription à des ateliers en petits groupes à partir de septembre : 3 ateliers encadrés par un psychologue auxquels participeront les médecins, psychologue et kinésithérapeute pour approfondir le thème de la douleur chronique, des retentissements, des orientations et des prises en charge possibles.