

## **Prendre soin de ses lombaires en toute autonomie**

### **Présentation**

Nous sommes tous porteurs de risques intrinsèques de développer des lombalgies. Leur prévention ou leur amélioration passe donc essentiellement par un changement des comportements individuels. Aujourd'hui les recommandations sont unanimes : l'éducation des personnes à la notion de douleur et leur accompagnement pour qu'ils pratiquent une activité physique minimale adaptée à leurs ressources sont deux piliers majeures de la prévention.

Lors de cette formation, nous balaierons les idées reçues concernant la lombalgie et nous mettrons en place une méthode qui vous permettra de vous évaluer et de vous construire un programme d'exercices individualisé avec des objectifs adaptés.

---

### **Public et Prérequis**

#### **Public**

Tous publics

#### **Prérequis**

Aucun prérequis

---

### **Objectifs**

#### **Objectif professionnel**

Prendre soin de sa colonne vertébrale lombaire pour évoluer sainement et durablement dans ses activités professionnelles et personnelles

#### **Objectifs opérationnels**

- Comprendre les déterminants de la lombalgie (risques et comportements positifs)
  - Utiliser une méthode d'évaluation de ses ressources individuelles
  - Pratiquer des exercices adaptés à ses besoins
- 

### **Programme**

- Idées reçues sur la lombalgie
  - Risques et comportements vertueux
  - Auto-évaluation
  - Programme et séances d'exercices adaptés à ses besoins personnels
-



## Dispositifs pédagogiques

### Méthodes et moyens pédagogiques

- Quizz
- Présentation interactive
- Livrets
- Vidéos pédagogiques

### Dispositif d'évaluation

- Évaluation des acquis de la formation par questionnaires en début et fin de formation
- Évaluation de la satisfaction de la formation par un questionnaire en fin de formation

---

## Durée / Découpage

La formation se déroule sur 1 demi journée et est d'une durée totale de 3 h 30 dispensées en présentiel synchrone.

Elle a le découpage pédagogique suivant :

- 0 h 45 m de formation théorique
- 2 h 15 m de formation pratique
- 0 h 30 m d'administration / évaluation

---

## Nombre de participants

Effectif de 2 à 12 participants

---

## Intervenant·e

### Formateur·rice Santestim

L'intervenant·e sera ostéopathe, agréé·e Santestim et formé·e à l'évaluation des risques individuels et à l'accompagnement des projets de santé personnalisés.