

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

**Band:** 21 (1991)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Votre santé : école du dos : ligue suisse contre le rhumatisme : concept et applications pratiques

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ecole du dos

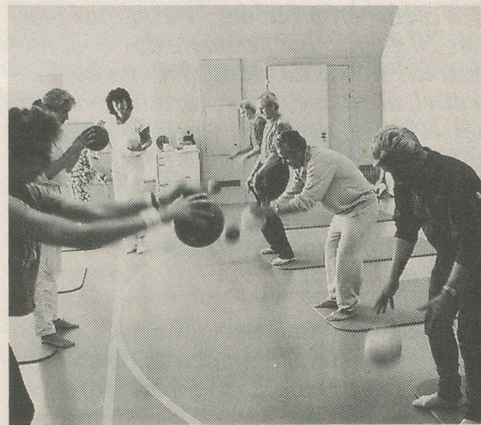
## Ligue suisse contre le rhumatisme:

Les douleurs du dos, et plus particulièrement les lombalgies, font partie des maladies les plus fréquentes en Europe et en Amérique du Nord. En Suisse, 5% de la population consultent chaque année un médecin pour des lombalgies et 60% à 90% des gens en souffrent au moins une fois dans leur vie. Ce sont ces chiffres alarmants qui ont incité la Ligue suisse contre le rhumatisme à mettre sur pied une Ecole du dos que nous aimerions vous présenter plus en détail. La prévention a toujours été l'un des objectifs principaux de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Ce concept prend tout son sens dans le cas des douleurs du dos puisque cette pathologie entraîne une augmentation importante du nombre de journées de travail perdues et une élévation catastrophique des coûts directs et indirects (trois milliards de francs par année). L'atout de la Ligue suisse contre le rhumatisme réside dans son infrastructure qui lui permet d'organiser des cours non seulement dans les grandes villes mais aussi dans les petites communes de Suisse. L'Ecole du dos de la Ligue suisse contre le rhumatisme représente donc un programme de santé publique fondamental qui devrait concerner nos lecteurs au tout premier chef.

«**J'**en ai plein le dos», quel est le praticien qui n'a pas entendu cette phrase plusieurs fois par semaine, voire plusieurs fois par jour? Derrière elle se cache une problématique lourde de conséquences économiques, surchargée d'un complexe physio-pathologique tant organique que psychologique. Dans ce contexte, cette phrase pourrait résumer partiellement la notion de «lombalgie commune», véritable fléau économique affectant surtout les sociétés post-industrielles de l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle. On peut la définir comme une douleur touchant la colonne vertébrale, aiguë ou chronique, invalidante ou simplement gênante, à laquelle peu de membres de nos sociétés dites nanties échappent au cours de leur existence. Elle peut devenir un problème perturbant le fonctionnement social, au sens large et global du terme, d'un individu donné durant un temps plus ou moins long. On sait que pratiquement aucun habitant de l'hémisphère Nord n'échappe à un épisode de lombalgies dans sa vie, mais que la plupart du temps et dans l'immense majorité des cas, celui-ci restera sans conséquence ni thérapeutique ni fonctionnelle. On sait aussi que seul 5 à 10% de ces cas évoluera de façon défavorable et entraînera des frais importants. Il est bien établi également que c'est justement ce pourcentage qui occasionnera 90% de ces frais, lesquels représentent, pour les USA, par exemple, une facture de 16 mia \$/an.

Il est donc bien évident que la délimitation et l'analyse de l'étiopathogénie de ces lombalgies revêt une importance fondamentale dans l'appréhension du phénomène et, partant, sa maîtrise.

Les connaissances bio-mécaniques et physio-pathologiques actuelles permettent d'incriminer dans une bonne partie des cas un vice postural, dynamique ou statique, provoquant ou entretenant cette douleur, expliquant ainsi les alternances de récurrence et d'amélioration chez un patient donné. Souvent, ce problème se double d'une pathologie psychiatrique, celle-ci n'entrant de toute évidence pas dans le cadre thérapeutique de l'Ecole du dos. Il faudra distinguer l'épisode aigu, s'accompagnant ou non d'une complication neurologique et qui justifiera un traitement médical ou chirurgical, du



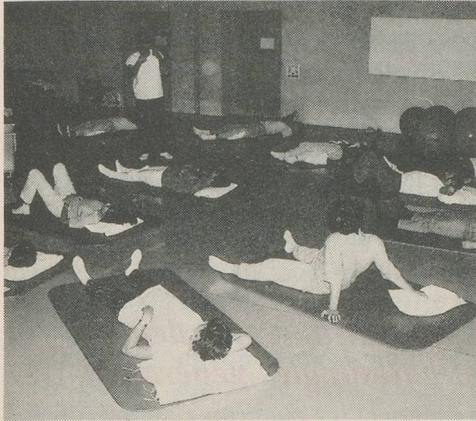
*Les cours de l'Ecole du dos de la Ligue suisse contre le rhumatisme se déroulent en petits groupes sous la direction d'un physiothérapeute. Les participants y apprennent à adopter des postures correctes pour tous les gestes de la vie quotidienne.*

problème chronique qui représente l'élément principal de notre propos. Celui-ci s'adresse à la rachialgie ayant insuffisamment réagi au traitement chirurgical ou au traitement conservateur, mais qui reste cependant accessible à l'abord médical. Il s'adresse également, dans le meilleur des cas, à l'épisode isolé auto-limitant, qui n'a justifié ni arrêt de travail ni prise en charge médicale. C'est en fait cette hypothèse, soit la plus favorable, qui est concernée de façon préférentielle par l'Ecole du dos, sur un mode de prévention primaire. Son idée est née dans la période de l'après-guerre, en 1954, en Suède, pour essaimer ensuite progressivement en Europe puis sur le continent Nord-Américain.

Le principe de base consiste à apprendre au patient encore bien portant les mesures qui lui permettront d'éviter de surcharger son rachis, afin d'essayer de prévenir la survenue d'une lombalgie par les mesures appropriées.

Dans cette optique est née l'idée de développer une école du dos au niveau helvé-

# concept et applications pratiques



**Les participants de l'Ecole du dos de la Ligue contre le rhumatisme apprennent par la relaxation à améliorer la perception corporelle.**

tique, sous le parrainage de la Ligue suisse contre le rhumatisme, afin de disposer d'un concept unitaire, applicable dans l'ensemble du pays.

Comme toujours en Suisse, compte tenu des particularismes locaux, linguistiques et culturels, il a d'abord fallu trouver un langage commun et des idées relativement larges, peu contraignantes et plutôt basées sur un schéma de pensée générale que sur des points précis, afin d'aboutir au consensus qui permet de proposer la forme actuelle de l'Ecole du dos de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

L'effort pour y arriver a été le fruit d'une collaboration étroite entre diverses instances de ce pays, représentées par des personnalités des milieux para-médicaux et médicaux, tant somatiques que psychologiques, principalement de Suisse alémanique et de Suisse romande, cette dernière étant représentée plus particulièrement par des membres des hôpitaux cantonaux de Genève, de Lausanne, de Fribourg ainsi que du Centre Thermal de Lavey-les-Bains.

Sur le plan pratique, il a d'abord fallu définir une certaine philosophie globale, à la suite de quoi il a été possible de préciser les moyens permettant d'atteindre les buts fixés.

A cette fin, ont été formés deux groupes de travail, l'un théorique, l'autre pratique, ainsi qu'un groupe complémentaire, dit de coordination, composés de membres venus des deux premiers groupes. Dans chaque groupe, les deux langues principales étaient représentées. Il a fallu plusieurs séances de sous-groupes, complétées par des séances plénières, pour aboutir au travail cohérent et complémentaire, qui représente la somme des diverses notions recueillies. Nous avons donc l'impression d'avoir obtenu ce fameux consensus helvétique, souple par essence, permettant donc de s'adapter à nos différences culturelles multiples.

Ce cours est dispensé par des physiothérapeutes spécialement formés, à raison de 8 leçons hebdomadaires de 90 min. chacune, destiné à 8 à 10 patients à la fois. Il est prévu 60 min. par 8 h de cours, réservées à un enseignement purement médical par un praticien spécialisé.

L'enseignement est théorique et pratique, comprenant des notions d'anatomie et de biomécanique rachidienne avec les conséquences directes que ces notions impliquent dans la vie de tous les jours. Cet enseignement espère donc toucher aussi bien une mère de famille qu'un ouvrier d'usine ou un patron d'entreprise jardinant à ses heures de loisir.

L'organisation du cours est dévolue aux Ligues cantonales. Le matériel nécessaire est fourni par la Ligue suisse, sous forme d'un ensemble de textes, complété, le cas échéant, par des transparents, des diapositives et des modèles anatomiques. Le prix d'un cours est de Fr. 120.- à Fr. 150.- par participant.

Le contenu actuel du cours sera sujet à révision périodique et, surtout, à un processus d'évaluation permettant d'étudier son impact réel sur l'incidence de la rachialgie d'une part, d'autre part de faire progresser nos connaissances dans ce domaine, afin d'atteindre notre but final, celui de soulager. ■

*D<sup>r</sup> P. de Goumoëns, Lavey-les-Bains*

## **Ecole du Dos**

**Inscription auprès des Ligues cantonales**

**Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme**  
M<sup>me</sup> A. Chavaillaz  
1725 Posieux  
037/31 25 47

**Ligue genevoise contre le rhumatisme**  
Rue Lamartine 27  
1203 Genève  
022/45 62 89

**Ligue jurassienne contre le rhumatisme**  
M<sup>me</sup> E. Giulieri  
Case postale 153  
2900 Porrentruy  
066/66 63 29  
lu, me, ve de 15 à 17 h

**Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme**  
M<sup>me</sup> G. Rössli  
c/o Pro Infirmis  
Rue de la Maladière 35  
2000 Neuchâtel  
038/25 33 88

**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**  
M<sup>me</sup> M. Pahud  
Av. de Provence 4  
1007 Lausanne  
021/25 02 73

**Ligue valaisanne contre le rhumatisme**  
M. U. Bumann  
3954 Loèche-les-Bains  
027/62 51 11  
lundi et jeudi