**Prévention Santé**

Invitation : Atelier Prévention

# Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos !

**Automne 2024 , Sarrebourg et sa région**

## Ressentez-vous le besoin de prendre soin de votre dos sans savoir véritablement comment faire?

Renforcer ses muscles, s'étirer, utiliser les bons gestes et bonnes postures, pratiquer une activité physique régulière et suivre certains conseils ergonomiques sont autant de moyens de prévenir et soulager le mal de dos.

Venez partager votre expérience, améliorer vos connaissances améliorer vos connaissances et expérimenter certains gestes et postures protecteurs dans vos activités quotidiennes.

AU PROGRAMME - trois séances complémentaires pour répondre à toutes vos questions :

Séance 1 « Savoir et comprendre pour protéger son dos » : *Connaître les caractéristiques du dos - Comprendre les maux du dos : les rachialgies ? Identifier les bienfaits de l'activité physique.*

Séance 2 et 3 « Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos » : *Identifier les gestes et postures à risque pour le dos - Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos – Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques* - Mises en situation de la vie quotidienne Atelier animé par un ergothérapeute