**Critères de participation**

Formations pour lombalgiques “Vivre et travailler avec son dos” (10 jours)

|  |
| --- |
| **Critères d’inclusion stricts** |
| Tout travailleur souffrant de mal de dos de façon invalidante et répétée, c'est-à-dire :   * + avec une ITT (Incapacité Totale de Travail) depuis **4 semaines** au moins suite à une **lombalgie aiguë**   + en ITT depuis une période plus courte, mais qui présente un profil de ***lombalgie chronique***à savoir :     - soit une douleur plus ou moins permanente     - soit une douleur présente au total pendant plus de 3 mois par an durant les 2 dernières années   + en ITT plus courte, mais qui présente un profil de **lombalgies récidivantes** à savoir :     - avoir eu une ITT de plusieurs jours pour le dernier épisode     - avoir présenté au moins 3 épisodes de lombalgie invalidante (avec ITT même de courte durée) durant les 2 dernières années   + en ITT **postopératoire** d’une intervention de **hernie discale** avec un délai de prise en charge entre 6 semaines et 3 mois |
| **Le volontariat du patient** |
| Le salarié doit   * + être motivé   + être prêt à s’’impliquer activement à l’ensemble du programme proposé   + être prêt à fournir un certain effort personnel tant sur les appareils de renforcement que lors des exercices pratiqués |
| **Critères d’exclusion stricts** |
| * + les cervicalgies isolées   + les lombalgies mineures   + les hernies discales en phase aiguë   + toute opération chirurgicale vertébrale datant de moins de 6 semaines   + les indications opératoires   + la persistance de critères de gravité   + les problèmes psychologiques majeurs tels que dépression vraie, alcoolisme avéré, toxicomanie….   + une ITT > 12 mois |
| **Remarques** |
| N’est pas considéré comme un critère d’exclusion :   * + Les personnes avec un BMI > 26 et <35   + Les personnes ne pratiquant aucune activité physique et à fortiori avec une musculature abdominale ou dorsale faible |

