**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
 |

