

# Les participants témoignent ...

## Janine

«La douleur est toujours là, mais aujourd'hui elle est moins aiguë. Je manipule les objets différemment et j'ai pris l'habitude de plier les jambes pour ramasser quelque chose au sol. Et côté moral, on se sent mieux et on se rend compte qu'on peut faire un tas de choses».

## Sylvain

«Il ne faut pas s'arrêter sur ce qu'on vit, il faut essayer de voir plus loin, de voir autre chose ... même si on ne sait pas (par rapport à la formation) si cela va le «faire» ! Pour moi, ça le fait et j'encourage les personnes si elles ont la possibilité de participer à ce stage au sein de leur entreprise, de le faire (pour le bien-être et les connaissances)».

## Qui contacter ?

### Organisation des formations

Patrizia MARTIRI



Tél. 40 09 42 - 1314

## Nos centres

### Centre de formation (Lieu de votre formation)

30, rue de l'Industrie  
L-8069 Strassen



Tél. 26 11 92 - 07  
(ou 40 09 42 - 1000)

### Centre administratif

32, rue Glesener  
L-1630 Luxembourg



Tél. 40 09 42 - 1000  
Fax : 40 09 42 - 512

### Besoin de plus d'informations ?

Consultez notre site internet

[www.prevendos.lu](http://www.prevendos.lu)



## Vivre et travailler avec son dos

Liewen a schaffen met sengem Réck

**10 jours**

**Prévendos**  
Centre de Prévention pour le Dos



# Vivre et travailler avec son dos - Liewen a schaffen mat sengem Réck (formation de 10 jours)



Vous avez choisi de vous inscrire à cette formation. Félicitations ! Vous êtes donc prêt à «**bouger**» pour votre santé.

Cette formation vous propose diverses stratégies à mettre en place afin de faire face à votre mal de dos. Cependant, elle ne vous garantit pas la disparition de vos douleurs. Votre implication et votre motivation seront essentielles et déterminantes dans l'évolution de votre ressenti et de votre bien-être.

Vous serez pris en charge, à raison de **un à deux jours par semaine sur une durée de six semaines**, par une équipe de médecins, kinésithérapeutes, infirmiers et psychologues formés en manutention de charges, aux transferts de personnes et au reconditionnement physique.

**Un programme varié et adapté**  
alternant pratique et théorie vous sera proposé :

Des exercices pour améliorer votre capacité physique et votre bien-être



L'apprentissage de gestes et postures (techniques de manutention) pour protéger votre dos



L'apprentissage de techniques (de relaxation notamment) et des entretiens avec un psychologue pour gérer le stress et la douleur



La conduite d'une réflexion autour des adaptations possibles de votre poste de travail

**Plus vite vous deviendrez actif, plus vite votre dos ira mieux**

Des **exercices physiques adaptés** au rythme de chacun et tenant compte des capacités individuelles vous seront proposés. Votre investissement est indispensable.



## Quelques informations pratiques

Pensez à apporter en formation :

- Un vêtement ample (type jogging) avec chaussures fermées (type sport)
- Des vêtements de rechange (transpiration abondante lors des exercices)
- Vos lunettes de lecture (si vous en portez)
- Un fruit ou un en-cas pour 10h

Les repas de midi ne sont pas organisés et sont à votre charge.