

## 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) »

## Lieu de formation

### D'Coque

#### Centre Nationale Sportif et Culturel

Adresse : 2, rue Léon Hengen  
L- 1745 LUXEMBOURG

Accès : Arrêt Tram « Coque »

## Plus d'information



40 09 42 - 1314



prevendos@stm.lu



www.prevendos.lu



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé  
et de la Sécurité sociale



### Protection des données à caractère personnel

Le Service de Santé au Travail Multisectoriel (STM), gestionnaire de Prévendos et responsable du traitement s'engage à traiter vos données personnelles conformément au règlement UE 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données, et abrogeant la directive 95/46/CE (RGPD). Pour toute information concernant le traitement de vos données, veuillez consulter la politique RGPD sur notre site [www.prevendos.lu](http://www.prevendos.lu) ou contacter le délégué à la protection des données (DPO) par courriel à l'adresse [dpo@stm.lu](mailto:dpo@stm.lu).

## Vivre et travailler avec son dos

Liewen a schaffen mat sengem Réck

10 jours

**Prévendos**  
Centre de Prévention pour le Dos



# Formation « Vivre et travailler avec son dos - Liewen a schaffen mat sengem Réck » (10 jours) (Prévention tertiaire pour lombalgie)

**Vous avez choisi de vous inscrire à cette formation. Félicitations ! Vous êtes donc prêt à « être acteur » de 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 deux jours par semaine, par une équipe de médecins, kinésithérapeutes, infirmiers et psychologues formés en manutention de charges 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.

## Informations pratiques

Pensez à apporter en formation :

- un vêtement ample (type jogging) avec chaussures de sport fermées,
- des vêtements de rechange (transpiration abondante lors des exercices),
- de quoi prendre des notes (papier, stylo),
- vos lunettes de lecture (si vous en portez),
- une bouteille d'eau et un fruit ou un en-cas pour la pause.

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

Des douches sont à disposition.

