

<b>Zeitschrift:</b>	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
<b>Band:</b>	26 (1990)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	L'école du dos en Suisse : une nouvelle cotnribution à la santé : un cours organisé par le Ligue suisse contre le rhumatisme
<b>Autor:</b>	Baviera, Bruno
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-930165">https://doi.org/10.5169/seals-930165</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# L'école du dos en Suisse

**Une nouvelle contribution à la santé  
Un cours organisé par le Ligue suisse contre le rhumatisme**

*Dr Bruno Baviera, Clinique rhumatologique de l'Hôpital universitaire de Zurich*

## 1. Pourquoi une école du dos?

Au cours des dernières années, le problème des douleurs dorsales chroniques et récidivantes a été maintes fois évoqué, notamment dans la presse. Comme on associe toujours plus souvent les maux de dos à une mauvaise posture, un enseignement sur la façon de se tenir s'impose d'un point de vue thérapeutique. C'est pourquoi plusieurs hôpitaux ont fondé des écoles du dos à l'intention de leurs patients.

L'école du dos s'adresse à deux publics différents, aux personnes qui ne souffrent pas du dos et aux personnes qui souffrent du dos. Elle remplit ainsi un double objectif dans le domaine de la prévention: offrir aux personnes en bonne santé les moyens de se responsabiliser (prévention primaire) et encadrer les personnes malades (prévention secondaire).

Si les écoles du dos destinées aux malades existent déjà dans plusieurs hôpitaux qui organisent eux-mêmes des cours dont les frais sont pris en charge par les caisses-maladie, il manque encore une offre plus généralisée destinée aux personnes en bonne santé prêtes à financer elles-mêmes les frais de cours.

Le projet d'école du dos que la Ligue suisse contre le rhumatisme (LSR) a élaboré va permettre de combler enfin ce manque. Les objectifs et le contenu des cours résultent d'un consensus national auquel sont parvenus les membres de plusieurs groupes de travail et qui servira de base aux écoles du dos locales.

## 2. Objectifs de l'école du dos de la LSR

On ne peut évaluer la qualité d'un enseignement que si l'on a défini préalablement des objectifs précis. Les principaux objectifs de l'école du dos de la LSR sont les suivants:

### Objectifs des cours

- apprendre à ménager son dos dans la vie quotidienne
- apprendre et exercer les postures et mouvements corrects

**Tab. 2: Possibilités de combiner les moyens de prévention**

Pratique régulière d'un sport ménageant le dos				Prévention primaire individuelle
Ecole du dos de la LSR		Programme complémentaire		Prévention primaire en groupe
Médecin	Physiothérapie individuelle	Ecole du dos des hôpitaux/ de la LSR	Programme complémentaire	Prévention secondaire
				t

- apprendre et exercer les positions de détente et les techniques de relaxation les plus adéquates
- apprendre à choisir et à utiliser des meubles et des moyens auxiliaires ergonomiques
- améliorer ses capacités d'endurance
- apprendre à maîtriser efficacement le stress
- comprendre les concepts médicaux les plus importants et se sensibiliser aux méthodes de diagnostic et de traitement dont on dispose pour soigner les affections du dos.

dans un cadre nouveau, l'expérience qu'ils ont acquise au cours de leur activité professionnelle.

## 5. Supports didactiques mis à disposition par la LSR

Les cours de l'école du dos devraient pouvoir commencer dans tous les cantons après les vacances d'été 1990. A cette fin, la LSR remettra aux moniteurs le classeur des cours conçu par les groupes de travail, ainsi que tous les graphiques et les tableaux qu'il contient sous forme de diapositives et de transparents pour rétroprojecteur. Les moniteurs pourront aussi obtenir, sur demande, des moules de la colonne vertébrale et du bassin.

Leur formation doit aussi les inciter à concevoir et utiliser leurs propres méthodes didactiques.

## 6. Principes didactiques

Chaque moniteur organise ses cours en se basant sur sa propre formation et son expérience personnelle tout en respectant les principes du consensus national. En prenant la partie pour le tout, on risque de simplifier dangereusement. Tout ce que le moniteur présente et démontre en pratique pendant le cours doit être également expliqué sur le plan théorique. Il ne faut en effet pas oublier l'aspect cognitif de la transmission du savoir.

## 3. Organisation des cours de l'école du dos de la LSR

Les cours sont donnés par un(e) physiothérapeute et comportent 8 unités ou séances de 90 minutes. Les frais de cours se montent à Fr. 100.- par personne. Il n'est pas nécessaire de présenter un certificat médical pour s'inscrire à ce type d'école du dos. Les ligues cantonales se chargent de recueillir les inscriptions – comme d'ailleurs pour les cours de natation. Le tableau ci-dessous détaille l'organisation des cours (Tab. 1).

## 4. Formation des moniteurs

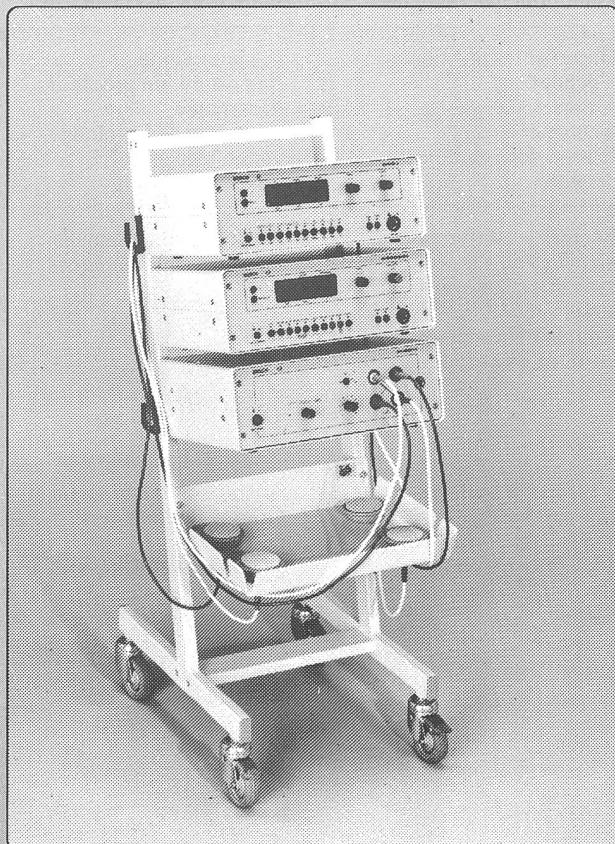
La LSR offre une formation de deux jours aux futurs moniteurs afin de leur présenter le consensus auquel sont parvenus les groupes de travail.

Le but de cette formation est de permettre aux physiothérapeutes d'utiliser,

# BOSCH Med-Modul-System:

## Die fahrbaren Leader

### 6 Einzelgeräte als Kombination für Reizstrom- und Ultraschall-Therapie

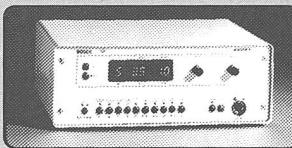


Dank Mikroprozessor-Technologie setzt  
**BOSCH** neue Massstäbe  
in der Reizstrom- und Ultraschall-Therapie:

#### Med-Modul 4

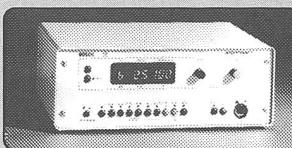
Das Med-Modul-System ist ein kombinierbares System verschiedener Geräte für Reizstrom- und Ultraschall-Therapie, das **BOSCH** damit zum anerkannten Leader gemacht hat.

Diadyn4 für diodynamische Ströme, Interferenz4 für Mittelfrequenz-Therapie, HV-4 für Hochvolttherapie, SP-4 für die Muskelstimulation, Vacomed 4 S, Sonomed 4 für die Ultraschalltherapie – 6 Geräte, die Sie sowohl einzeln als auch zusammen einsetzen können.



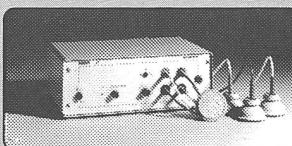
#### BOSCH Diadyn 4

Mikroprozessorgesteuertes Reizstromgerät mit diodynamischen Stromformen nach Bernard. Vorwählmöglichkeit von 2 Behandlungszeiten.



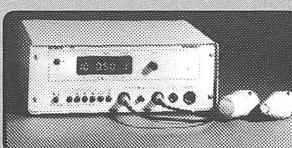
#### BOSCH Interferenz 4

Mikroprozessorgesteuertes Reizstromgerät mit Interferenzströmen nach Nemec. Vorwählmöglichkeit von 2 Behandlungszeiten.



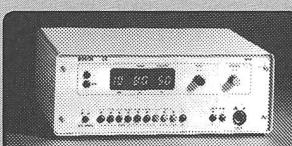
#### BOSCH Vacomed 4S

Für die Saugwellenmassage und Kombinationstherapie mit Reizströmen.



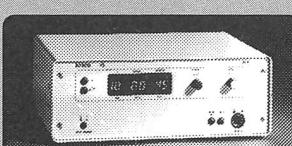
#### BOSCH Sonomed 4

Ultraschalltherapiegerät. Möglichkeit der Kombinationstherapie mit Reizströmen.



#### BOSCH HV 4

Mikroprozessorgesteuertes Hochvolttherapiegerät. Schnell ansprechende Schmerzbehandlung. Vorwählmöglichkeit von 2 Behandlungszeiten.



#### BOSCH SP 4

Mikroprozessorgesteuertes Muskelstimulationsgerät zum schnellen, intensiven und hochwirksamen isometrischen Krafttraining.

#### Wesentlichste Vorteile:

Vorwahl von 2 nacheinander folgenden, verschiedenen Stromformen mit andern Behandlungszeiten · Vorwahl für automatische Umpolung nach halber Behandlungszeit · höchster Bedienungskomfort, hohe Patienten- und Gerätesicherheit

Ausführliche Produkt-Unterlagen erhalten Sie beim **BOSCH**-Generalvertreter für die Schweiz:

**BOSCH**
**MEDICARE AG**

Mutschellenstr. 115, 8038 Zürich, Tel. 01/482 482 6

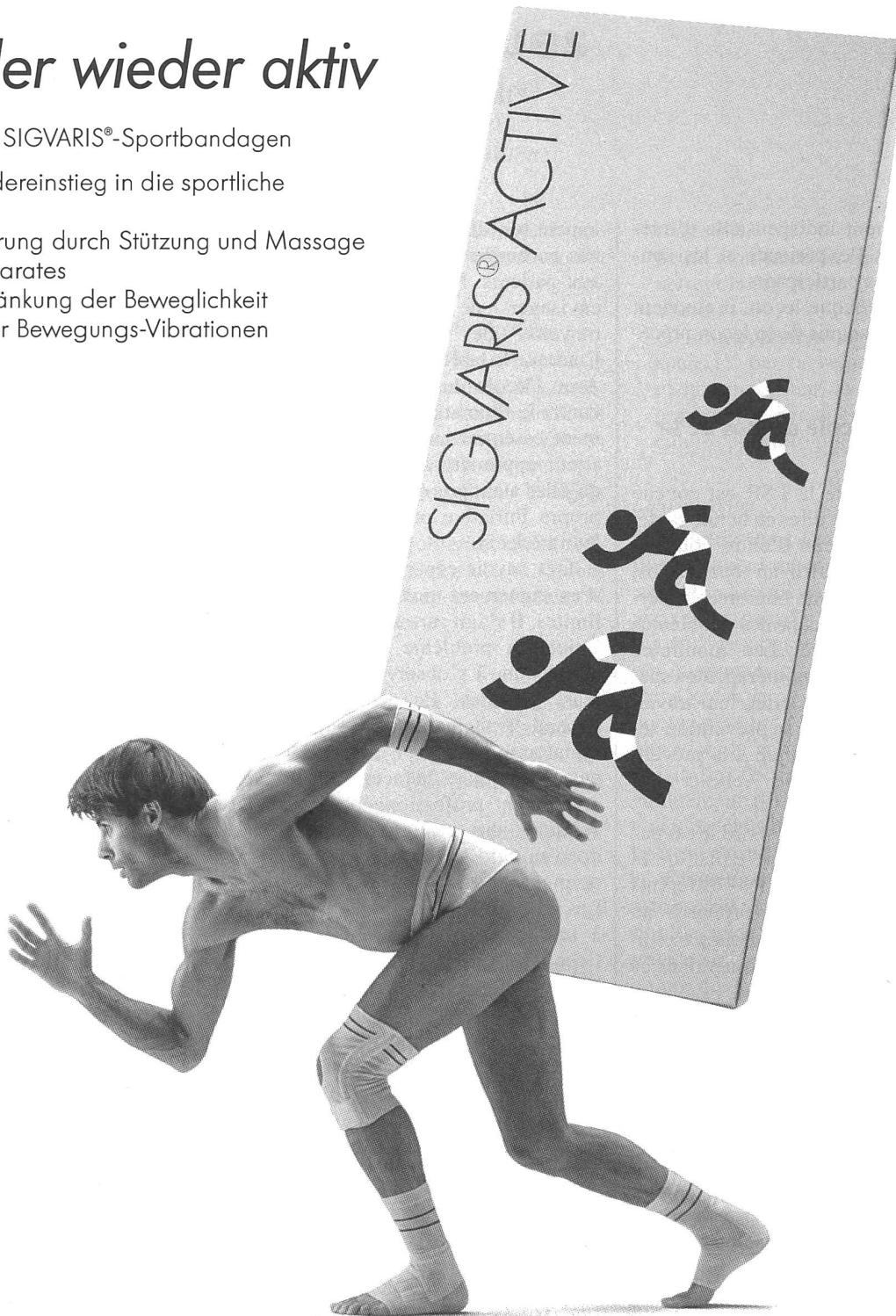
**Tab. 1: Idée de déroulement du cours**

Cours Plan	Objectifs	Point principal pratique	Point principal théorique
1. Accueil Organisation générale  Cours pratique Cours théorique Relaxation	Reconnaitre et apprécier le problème des douleurs dorsales  Motiver les participants	Observer les positions: – debout – assise – couchée Exercer les positions détente	Epidémiologie La posture, un processus dynamique Anatomie de la colonne vertébrale
2. Echauffement (jeu) Répétition de la séance précédente Réponses aux questions des participants  Cours pratique Cours théorique Relaxation	Comprendre les principes ergonomiques de la position assise	Exercer les différentes manières de s'asseoir, avec et sans moyens auxiliaires Apprendre à adapter les différentes types de chaises	Anatomie fonctionnelle Principes ergonomiques
3. Echauffement Répétition/questions  Cours pratique Cours théorique Relaxation	Comprendre les principes ergonomiques des positions au travail et pendant les loisirs	S'exercer à soulever des charges exercer les postures et déplacements au travail Exercer les positions de détente	Anatomie fonctionnelle Origine des douleurs dorsales Méthodes de diagnostic
4. Echauffement Répétition/questions  Cours pratique Cours théorique Relaxation	Comprendre l'importance de la détente et de la relaxation  Maîtriser le stress Comprendre le rôle de la natation	Exercer les positions de détente Se sensibiliser aux techniques de relaxation et de respiration	Physiologie de la contraction musculaire Physiologie de la respiration Influences du mental
5. Echauffement Répétition/questions  Cours pratique Cours théorique Parcours d'endurance	Comprendre l'importance de l'endurance	Entraîner à la résistance au travail et pendant les loisirs	Principes de force et d'endurance  Organisation des loisirs
6. Echauffement Répétition/questions  Cours pratique Cours théorique Parcours d'endurance	Prévenir le raccourcissement musculaire  Exercer les techniques d'étirement	Appliquer les techniques d'étirement et de respiration	Physiologie du raccourcissement musculaire
7. Echauffement Répétition/questions  Cours pratique Cours théorique Parcours-test	Intégrer les comportements corrects dans la vie de tous les jours	Appliquer les techniques d'étirement  Faire un parcours de contrôle	Activités de la vie de tous les jours
8. Echauffement Evaluation Parcours-test  Cours théorique Clôture	Appliquer l'acquis	Faire un parcours-test	Programme complémentaire

# Schneller wieder aktiv

durch die neuen SIGVARIS®-Sportbandagen

- Rascher Wiedereinstieg in die sportliche Tätigkeit
- Schmerzlinderung durch Stützung und Massage des Bandapparates
- Keine Einschränkung der Beweglichkeit
- Dämpfung der Bewegungs-Vibrationen



## Coupon

Ausschneiden und an Ihre SIGVARIS®-Vertretung senden.



Ich bitte um  weitere Informationen  den Besuch Ihres Aussendienstmitarbeiters

Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

GANZONI & CIE AG, Gröblistrasse 8  
CH-9014 St.Gallen, Tel. 071/29 33 66

GANZONI & CIE SA, Baite postale 308  
F-68304 Saint-Louis, Tel. 89/691551

GANZONI GmbH, Postfach 1561  
D-8940 Memmingen, Tel. 08331/620 62

SIGVARIS GmbH, Trauttmansdorfgasse 16  
A-1130 Wien, Tel. 0222/82 6912

SIGVARIS DO BRASIL  
INDUSTRIA E COMERCIO LTDA,  
Rua Joaquim de Andrade 209  
04719 São Paulo/Brasilien  
Tel. 011/523-6899

SIGVARIS INC.  
P.O. Box 570, Branford, CT 06405/USA  
Tel. 203/481-5588

SIGVARIS CORP.  
5653 Chemin St.François  
St.Laurent, Quebec H4S 1W6/Canada  
Tel. 514/336-2362



® = Registered trademark of Ganzoni & Cie AG, St.Gallen/Switzerland © = Copyright by Ganzoni & Cie AG, St.Gallen/Switzerland



Il est également indispensable d'intégrer au cours l'expérience et les connaissances des participants.

Au début de chaque leçon, il convient de répéter les acquis de la leçon précédente.

## 7. Rôle de l'école du dos de la LSR

L'école du dos de la LSR est conçue pour les personnes dites en bonne santé. Mais comme chacun d'entre nous est susceptible de souffrir un jour du dos, il est probable que de nombreuses personnes présentant déjà des problèmes désireront s'inscrire. Les moniteurs seront donc des physiothérapeutes spécialement formés. En effet, leur travail relève du domaine de la prévention secondaire, qui se substitue à la prévention primaire lorsque celle-ci fait défaut.

Rappelons que l'école du dos n'est pas le seul moyen d'agir sur le plan de la prévention. En effet, les différents cours et infrastructures proposés au public, et dont voici quelques exemples, ont aussi leur rôle à jouer dans ce domaine:

- les cours de culture physique de l'école-club Migros
- les cours de gymnastique des sociétés locales
- les cours de relaxation, dont la méthode de Feldenkrais
- le parcours Vita
- les centres de fitness (des restrictions sont parfois indiquées selon l'état de santé du patient)
- la piste finlandaise

Un des principaux objectifs de l'école du dos est bien sûr d'amener les participants à adopter dans leur vie quotidienne des postures et des mouvements qui ménagent leur dos. Mais il est tout aussi important d'augmenter les capacités d'endurance de l'appareil locomoteur. Et cela n'est possible que par la pratique régulière d'une activité physique.

Toute entreprise prophylactique est basée sur la volonté d'amener des changements et se donne les moyens de réaliser cet objectif. On distingue généra-

lement les offres destinées aux personnes en bonne santé et celles destinées aux patients. Mais on peut tout à fait envisager de combiner plusieurs moyens de prévention, comme l'indique le tableau ci-dessous (*Tab. 2*). Avec l'école du dos, la Ligue suisse contre le rhumatisme offre un encadrement essentiel aux personnes qui désirent apprendre à ménager leur dos, qu'elles aient pris cette décision de leur propre initiative ou sur le conseil de leur médecin.

Il faut savoir cependant que ce type d'enseignement possède ses propres limites. Il s'agit surtout d'une sensibilisation au problème, les participants apprennant à s'observer et à modifier leurs postures. En effet, la posture dépend étroitement, non seulement de l'anatomie et de la physiologie humaines, mais encore de facteurs extérieurs, notamment professionnels et sociaux. Adopter une posture correcte exige donc aujourd'hui un effort d'adaptation permanent.

Les physiothérapeutes qui s'interessent à un poste de moniteur au sein de l'école du dos peuvent s'adresser à la Ligue suisse contre le rhumatisme (téléphone 01 - 482 56 00) où Mme Dalvit se tient à leur disposition pour leur fournir tout renseignement complémentaire.

## Info

### L'après-Tchernobyl: greffe de moelle osseuse insuffisante pour les victimes les plus irradiées

(DS) – Les greffes de moelle osseuse ne constituent pas une thérapeutique suffisante pour les victimes irradiées lors d'accidents survenus dans des centrales nucléaires. Pas plus, ajoutent les spécialistes, que pour les sujets soumis à une exposition accidentelle dans des usines d'armement nucléaire.

Telles sont les déclarations des principaux experts soviétiques et américains ayant procédé à ce type d'intervention après Tchernobyl. Voici en effet les constatations rapportées par ces spécialistes dans une grande revue médicale:

- a) sur 200 personnes de la centrale exposées à une irradiation intense sur tout le corps, 13 ont subi une greffe de moelle osseuse, mais
- b) seules 2, moins gravement atteintes, vivent encore au bout de 3 ans;
- c) sur les 11 personnes décédées, aucune n'était encore en vie après deux mois et demi;
- d) 5 sont mortes de brûlures, 2 d'une réaction de rejet du greffon contre l'hôte, 3 d'une pneumonie consécutive à la greffe et 1 d'une insuffisance rénale et pulmonaire; enfin,
- e) 9 avaient montré une certaine amélioration, la greffe prenant et stimulant la production des cellules sanguines: toutefois...

«le rétablissement du fonctionnement de la moelle osseuse ne garantit pas nécessairement la survie», car l'irradiation massive provoque des lésions au niveau de nombreux systèmes, telle est la conclusion des Dres Alexandre Baranov, de l'Institut de biophysique de Moscou, et Robert Gale, hématologue de l'université de Californie, à Los Angeles.