

Journée du dos du 11 novembre - Action de prévention de ChiroSuisse Le dos de plus de 1 000 enfants et adolescents examiné

Berne, 12 novembre 2017 – Un quart des enfants et adolescents souffre régulièrement de douleurs dorsales. Entre onze et seize ans, ils sont la moitié à avoir des problèmes de colonne vertébrale. Une mauvaise posture, trop peu d'exercice ou un cartable trop lourd causent souvent des problèmes de dos. Les chiropraticiens Suisse constate ces problèmes lors du Journée de dos du 11 novembre.

Les troubles les plus fréquents chez les enfants et jeunes gens examinés se situent au niveau de la nuque et du haut du dos. Rien de surprenant à cela. Une position penchée pendant la lecture, l'utilisation du smartphone ou de la tablette y engendre souvent des tensions. Après l'examen, afin que les enfants et les jeunes gens puissent adapter eux-mêmes leur attitude, la chiropraticienne ou le chiropraticien leur ont donné des conseils personnalisés pour conserver un dos sain.

À l'occasion de la *Journée du dos* du samedi, 11 novembre, des cabinets de chiropratique de toutes les régions du pays ont ouvert leurs portes pour une consultation. La consultation gratuite proposée consiste un examen de base. Les jeunes gens et leurs parents profitent d'un rapport oral relatif à l'état du dos contrôlé, ainsi que des conseils individualisés de la part de la chiropraticienne ou du chiropraticien consultant. Cette initiative des chiropraticiennes et chiropraticiens suisses, instaurée il y a treize ans, permet chaque année d'examiner plus d'un millier d'enfants et adolescents. Prochaine Journée du dos : 10 novembre 2018.

((Encadré))

- Bouger régulièrement, éviter les surcharges
- Utilisation du smartphone ou de la tablette avec des pauses raisonnables
- Adopter une posture bien droite : relever la tête, tirer les épaules vers l'arrière, rentrer le ventre
- Éviter de porter des sacs trop lourds (si c'est inévitable, emballer le sac à dos de manière à ce que éléments lourds soient placés directement contre le dos)

www.chirosuisse.ch

Vidéos pour sensibiliser les jeunes sur youtube de ChiroSuisse

<https://www.youtube.com/channel/UCX1jBdB1z5EMiVko9PxpEQ>

Questions : service médias de ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, **tél mobile 079 616 86 32**, info@santemedia.ch

ChiroSuisse est la fédération des chiropraticiens de Suisse et compte quelque 300 membres, exerçant en majorité dans leur propre cabinet. La chiropratique compte parmi les cinq professions médicales universitaires. L'approche du chiropraticien est centrée sur l'appareil locomoteur, notamment la colonne vertébrale et le système nerveux. Les tâches du chiropraticien comportent le diagnostic, le traitement, le conseil et le suivi. Neuf ans d'études et de formation complémentaire en médecine et en chiropratique font de lui un premier interlocuteur compétent.

Des études montrent que les patients sont plus satisfaits et les coûts moins élevés lorsqu'ils consultent d'abord un chiropraticien en cas de douleurs dorsales. Les chiropraticiens sont des médecins de premier recours et leurs études leur permettent de poser des diagnostics. Le traitement est généralement manuel. Dans de nombreux cas, on peut ainsi renoncer à des médicaments ou des interventions chirurgicales.

La chiropratique est une prestation couverte par l'assurance-maladie de base.

Une initiative des chiropraticiens suisses