

## OBJECTIFS

- Connaître l'ensemble des processus amenant à la perception de la douleur.
- Comprendre pourquoi les douleurs persistent et comment agir face à elles.
- Découvrir l'influence des facteurs biopsychosociaux sur la perception et l'interprétation des douleurs musculo-squelettiques.
- S'approprier ces connaissances et les utiliser pour moduler la douleur.

## METHODOLOGIE

- Apports théoriques et pratiques
- Echanges interactifs
- Format: 1/2 à 1 journée en fonction de vos besoins
- Pour des groupes de 10 à 12 salariés
- Formation adaptée à tous et à tous secteurs d'activité
- Intervenant: kinésithérapeute, préventeur santé



## CONTEXTE

- 37% des personnes âgées de 20 ans, **sans douleur**, ont une dégénérescence discale.
- 57% des personnes âgées de 20 à 50 ans, **sans douleur de hanche**, ont des lésions ligamentaires et cartilagineuses sur cette articulation.
- Depuis quelques années les découvertes scientifiques nous amènent à mieux comprendre et mieux lutter contre les phénomènes douloureux. Se baser uniquement sur des considérations biomédicales peut nous priver d'outils pertinents pour appréhender et moduler nos douleurs.
- Cette formation vous fera intégrer une approche globale, qui mélange à la fois des modifications d'habitudes de vie, des changements sur notre vision de la douleur, de l'exercice physique général/spécifique, et d'autres voies thérapeutiques.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter  
Tel: 06 72 01 95 07      [kine.sante.prevention@orange.fr](mailto:kine.sante.prevention@orange.fr)