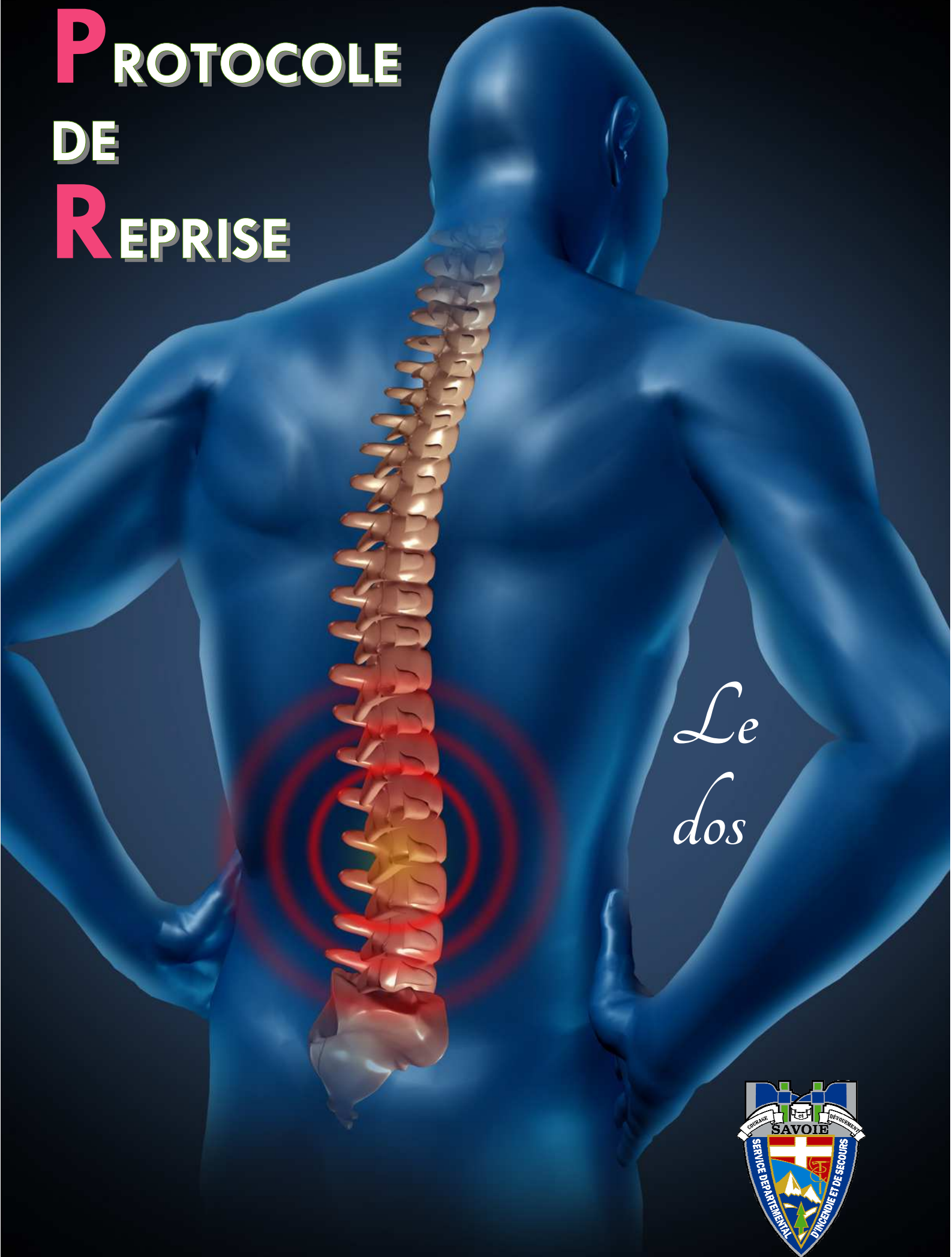


PROTOCOLE **DE** **R**EPRISE



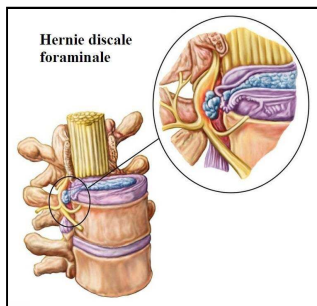
*Le
dos*



PRÉAMBULE

Les récurrences ou les rechutes suite à un accident ou une maladie peuvent être liées à une reprise d'activité mal préparée ou trop rapide. Elles représentent un nombre important d'accidents et génèrent surtout des problématiques sur le long terme pour les agents concernés. Aussi, en plus de prévenir le "primo-accident", il est nécessaire de prévenir les récurrences.

La reprise d'activité doit donc faire l'objet d'un protocole précis qui tient compte de l'agent, de la pathologie et mettent en commun le centre de secours, le service de santé et secours médical (médecins, infirmiers, kiné...) et les éducateurs de l'activité physique.



Le protocole "dos" vise à encadrer la pratique sportive des agents victimes de douleurs lombaires dans le cadre de leur retour à l'activité opérationnelle.

Rééducation ► Réadaptation / réathlétisation ► Reprise

Contexte :

Suivant la nature et le siège des lésions (lumbago, hernies, ...), les douleurs du dos peuvent entraîner un arrêt d'activité conséquent.

Une rééducation bâclée ou une reprise trop précoce sont des facteurs aggravants pouvant conduire à terme à la survenance d'autres accidents du même type et/ou à des complications (douleurs chroniques, arthrose, perte de mobilité...).

Objectifs :

- Effectuer un travail transitoire encadré entre la rééducation et la reprise du travail.
- Poursuivre, amplifier et adapter le renforcement de la zone lésée.
- Limiter le risque de rechute.

Déroulement :

1-Accident	2-Soins et rééducation	3-Visite médicale de reprise	4-Activité physique adaptée en caserne :	5-Reprise sportive définitive
		Déclenchement du processus par le SSSM et contact avec le kiné	<p><i>Protocole dos :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Durée définie par SSSM -Encadrement par E.A.P 2 -Séances réalisées lors du créneau APS de la garde et éventuellement sur temps de repos <p>Sports collectifs proscrits lors de cette phase</p>	Vigilance de l'agent et de l'encadrement

Organisation :

SSSM

- Décide ou non du suivi du protocole et en détermine la durée.
- Informe l'agent, le référent APS et l'encadrement du centre de la démarche.

Chef de centre et référent EAP

- Organise le suivi de l'agent en caserne (mise en relation de l'agent avec un EAP 2).
- Veille au bon déroulement de la démarche en caserne.

EAP 2 chargé(s) du suivi

- Encadre et accompagne l'agent lors de la réalisation des séances.
- Procède aux adaptations nécessaires.
- Fait remonter tout problème rencontré.

DESCRIPTIF DU PROTOCOLE

On veillera, en permanence, à respecter le règle de la non-douleur (si "ça fait mal", on adapte et on fait autre chose...).





Phase 1

- Effectuer un travail aérobic modéré.
- Solliciter le dos et la colonne en stabilité.
- Solliciter le dos et la colonne en amplitude.
- Renforcer les muscles périphériques de la colonne.
- Retrouver la confiance sur les mouvements du dos.

Durée : (à définir par le SSSM) - Fréquence :fois par semaine (à définir par le SSSM)

► Séance type 1 (travail axé sur le dos)

Le contenu sera adapté (choix et durée des exercices) en fonction du moment et de l'évolution de l'agent.

		Mise en route	
ÉCHAUFFEMENT	Cardio-training	10'	 <ul style="list-style-type: none"> -Activité : Vélo de salle ou rameur -Intensité : modérée (être capable de parler)
	Réveil musculaire	10'	<p>- Prise de conscience posture lombo pelvienne</p>  <p>- Echauffement à visée articulaire :</p> 
	Etirements activo-dynamiques	5'	<p>-Principe : placer le muscle ciblé en léger étirement puis le contracter 10". Enchaîner avec un mouvement dynamique 10". Réaliser 2 fois chaque mouvement</p> 

Circuit-training (5 ateliers successifs)
















Consignes :

-Monter progressivement en charge pour chaque exercice, en commençant par le niveau 1, jusqu'à atteindre le niveau 3 lorsque le niveau de l'agent le permet.

Exemple : en début de protocole : pratiquer 3 fois tous les exercices du niveau 1. Au fur et à mesure, et selon les progrès de l'agent, intégrer des exercices des niveaux supérieurs et utiliser des variantes pour intensifier progressivement le travail sur chaque exercice.

Les antécédents peuvent écarter certains exercices à l'appréciation de l'EAP et de l'agent lui-même.

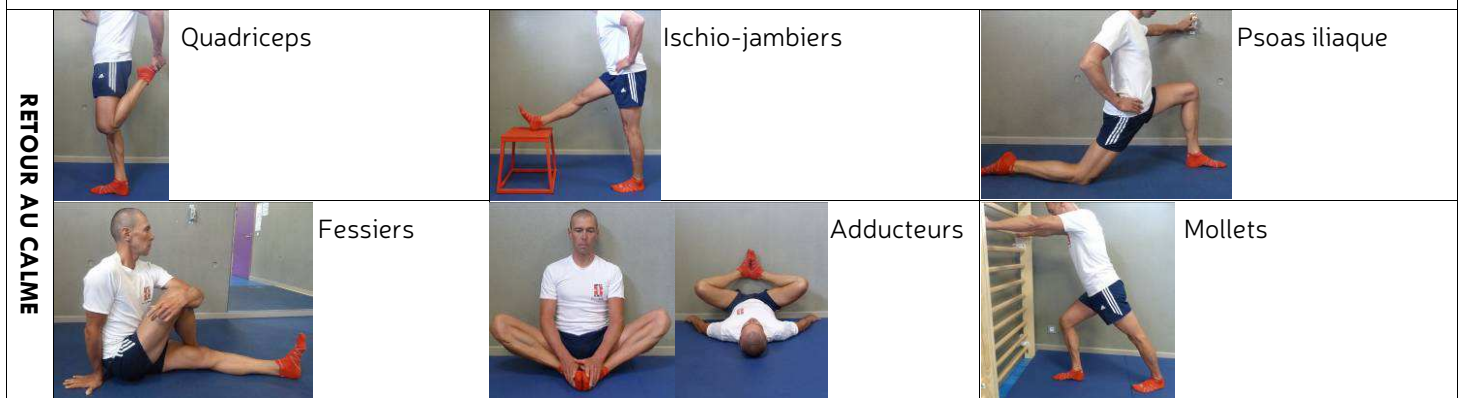
Phase de travail : 20" à 40" - Phase de récupération : 20"à 40".

Niveau de difficulté	1	2	3
Exercice			
Gainage lombaire			
Gainage abdo			
Gainage oblique			
Stabilité tronc			
Tâches complexes			

Étirements passifs (sous maximaux)

Consignes :

-Effectuer chaque posture 2 fois / Maintenir la position 20" / Respecter la règle de la non-douleur !



► Séance type 2 (travail aérobic)

Sur agrès (vélo ou rameur) puis sous forme de footing (terrain plat et régulier : stade de foot ou autre).

Durée : 30' à 45' max.

Consignes :

- Allure modérée (être capable de parler en même temps).
- Gainage et étirements en fin de séquence.

Variantes :

- Sur agrès : intégrer des changements d'allure (30" rapide / 30" lent), intégrer des phases en « danseuse » sur vélo.
- En footing : effectuer un parcours aérobic (course lente intégrant des ateliers type slalom, appuis en cerceaux, lattes, course arrière, légères accélérations, sauts...). Temps de travail : 5 à 8' à faire 2 ou 3 fois.

► Planification :

Intercaler les différents types de séance (type 1 et type 2).

Ratio préconisé : 2 séances type 1 pour 1 séance type 2.

Phase 2

-Reprise de l'activité sportive en caserne à partir de (à définir par le SSSM).

La reprise des activités doit faire l'objet d'une vigilance particulière de la part de l'agent et de l'encadrement E.A.P, notamment lors des séances de sport dits de « pivot-contact » comme les sports collectifs.

Voici quelques recommandations à observer durant cette phase de reprise :

- L'agent doit être encouragé à acquérir sa propre autonomie en intégrant les exercices vus précédemment régulièrement à sa pratique ou d'autres exercices du même type (idéalement, 1 fois par semaine).
- Effectuer des temps de jeu réduits et dont la durée augmente progressivement dans les premières semaines de la reprise.
- Port de chaussures adaptées (chaussures de salle).
- Informer et rappeler aux autres participants que l'agent se situe dans une phase de reprise.

