



# Mal au dos ? Mieux comprendre pour mieux se soigner



## Cours garanti

### Description

POUR CE COURS LE CERTIFICAT COVID EST EXIGÉ.

\*\*\*\*\*

80% de la population souffre au moins une fois du dos dans sa vie. Dans la grande majorité des cas, la pathologie est bénigne mais peut être source d'inquiétude et d'angoisse. Le Dr Pierig Leray, spécialiste en chiropratique (biographie ci-dessous) vous aidera à mieux appréhender les origines de la douleur, le fonctionnement biomécanique du dos, et les solutions simples pour les soulager seront à la base de cette formation. Avec pour but principal de vous fournir toutes les informations nécessaires afin d'aborder ensemble les problèmes de dos d'un angle pédagogique, pratique, de casser les fausses-croyances et de vulgariser le langage médical souvent barbare. Sciatique, hernie discale, lumbago, torticolis, arthrose, rhumatisme, autant de mots entendus mais souvent incompris. Ce cours vous fournira des explications simples et concises pour mieux appréhender vos douleurs ou ceux de votre entourage. Et mieux comprendre, c'est déjà la première étape fondamentale vers la guérison.

Dr Pierig Leray:

Chiropraticien spécialiste, le Dr Leray a accompli ses 3 ans de spécialisation post-grade au sein de la clinique La Prairie (Montreux), l'hôpital de La Tour (Genève) et l'hôpital de la Providence (Neuchâtel). Il exerce actuellement au Centre Médical Lausanne Ouest. Il est également investi dans la formation des chiropraticiens, notamment à l'université de Paris.

### Contenu

Le contenu est organisé en 6 étapes :

1/Anatomie basique de la colonne vertébrale, identification des structures souffrantes  
2/Différenciation entre maladie mécanique et inflammatoire : arthrite ou arthrose ? 3/C'est grave Docteur ? L'arbre décisionnel simple des douleurs du dos 4/Champ lexical : hernie discale, lumbago, arthrose, torticolis ostéoporose, canal lombaire étroit, sciatique, névralgie  
5/Auto-traitements et traitements médicaux 6/Messages importants et mise en pratique concrète

### Prérequis

Aucun

### Groupe cible

Population générale

### Objectifs

Objectif : Comprendre la biomécanique simple de la colonne vertébrale, appréhender les différentes origines de la douleur, maîtriser la différence entre maladie mécanique et inflammatoire, connaître les différents traitements possibles en fonction de la pathologie, naviguer dans le champ lexical des problèmes de dos, connaître les bases de l'arbre décisionnel thérapeutique

Mais aussi, promouvoir l'actif ; dédramatisation des douleurs de dos, éducation pro-active du patient

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Mal au dos ? Mieux comprendre pour mieux se soigner



## Cours garanti

### Méthodologie/Didactique

Présentation PowerPoint  
Mise en situation en fin de cours  
Interactions

### Date

15.10.2021 - 15.10.2021 / E\_1512319

### Horaire

18:00 - 19:00 h

### Jours

Ve

### Durée

1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 18.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ve	15.10.2021	18:00 - 19:00