



Backademy

Manuel des participants

**Ecole du Dos
de la Ligue Suisse
contre le
Rhumatisme**

La Ligue Suisse contre le Rhumatisme a créé les Ecoles du Dos et conçu cette brochure pour vous aider à lutter de manière active contre les mauvaises sollicitations du dos. L'entraînement physique ménageant le dos, les méthodes de relaxation et les mesures ergonomiques y occupent une place importante.

Les auteurs, 3 médecins spécialisés dans la médecine manuelle et la rhumatologie et 2 physiothérapeutes, ont mis dans ce manuel toute leur expérience du traitement des dorsalgies. Cet ouvrage vient compléter l'enseignement donné dans le cadre d'une Ecole du Dos et doit fournir au lecteur un ensemble de conseils lui permettant d'organiser sa vie quotidienne de manière à ménager son dos.

