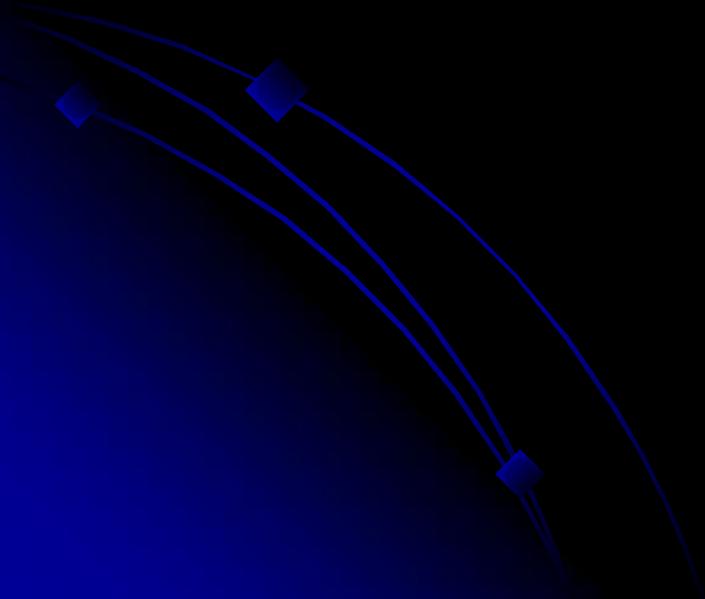


# Education Posturale Concept ostéopathique

Présenté par  
Fady Bechara  
Ostéopathe



# Éducation posturale

- Définition:

La « posture humaine » est le processus dont une personne maintient son corps en position debout, assise ou en mouvement ( Marche, Course, Travail...)

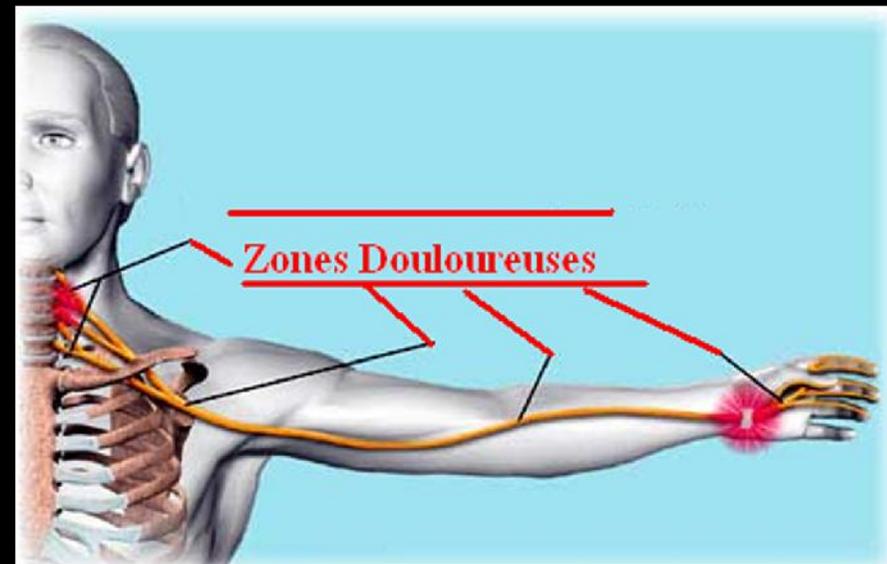


# Éducation posturale

- Symptômes d'une mauvaise posture
  - Douleur des épaules, du cou ou de dos surtout en position assise.



- Douleur, fourmillements des bras ou des mains



# Éducation posturale

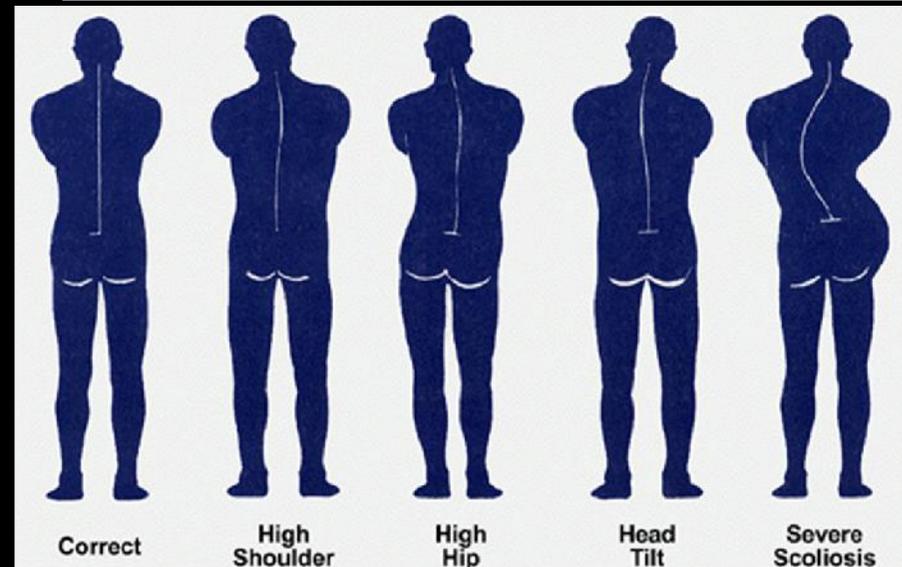
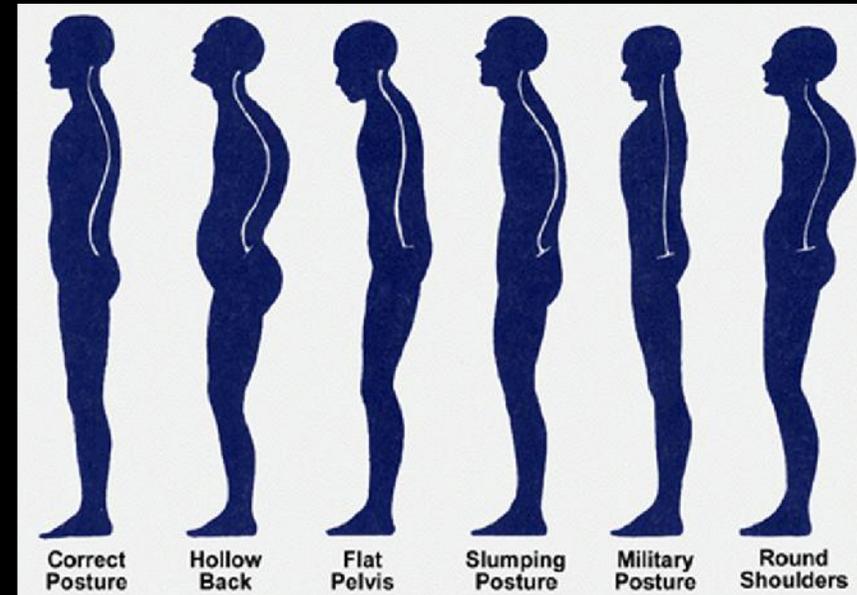
- Symptôme de mauvaise posture
  - Maux de tête
  - Épaules courbées, penchée de côté ou en avant
  - Faiblesse musculaire



# Éducation posturale

- Déséquilibre Postural:

C'est la présence d'une différence de distance, de tonicité, de courbure ou de flexibilité comparé au côté opposé ou aux normes posturales.



# Éducation posturale

- Pronostic d'une mauvaise posture:

1. Fatigue chronique.
2. Contracture et tension musculaire.
3. Manque de flexibilité.
4. Dérangement vertébrale.
5. Usure discale.
6. Syndrome de défilé thoraco-brachial.
7. Difficulté respiratoire.



# Éducation posturale

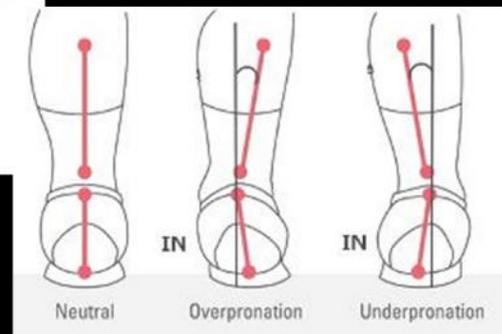
- Causes d'une mauvaise posture

- A l'école :

- le cartable
  - La position assise en classe.

- En dehors de l'école:

- Problème Biomécanique Corporel
  - Mauvaise Position durant le temps d'études à la maison
  - Mauvaise Position durant différents loisirs
  - Absence de pratique de sport et stretching



# Éducation posturale

- Traitement préventif éducationnel

- a. Rôle des parents.
- b. Rôle de l'étudiant.
- c. Rôle de l'école.

- Traitement curatif

- a. Rôle de l'ostéopathe.

# Éducation posturale

- Traitement préventif éducationnel

- Rôle des parents :

1. Détecter les changements posturaux.
2. Check up régulier des cartables, des chaussures des enfants.
3. Surveiller les activités après l'école (devoir et loisirs)
4. Apprendre aux enfants les bonnes positions de maintien de leur posture et l'importance des activités sportives.

# Éducation posturale

- Traitement préventif éducationnel

## Rôle de l'étudiant :

1. Prendre conscience des changements posturaux, des douleurs et des gênes et d'en discuter avec les parents.
2. S'entraîner à bien soulever et porter le cartable.
3. Faire attention après l'école durant les devoirs et travail sur ordinateur.

# Éducation posturale

- Traitement préventif éducationnel

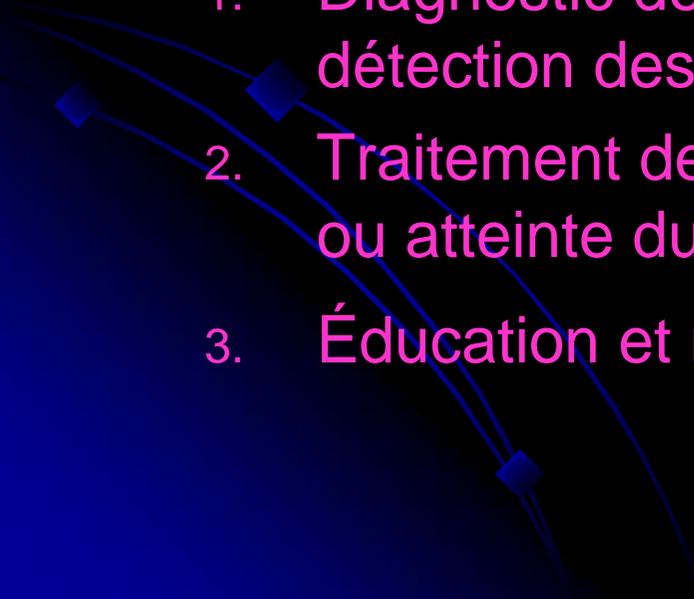
- Rôle de L'école :

1. Promotion d'une bonne posture et la pratique de bonnes d'activités sportives (renforcement du dos, stretching).
2. Surveillance et ajustement durant les heures d'études de la position assise des étudiants
3. Communication avec les parents en cas de détection d'un problème posturale.

# Éducation posturale

- Traitement curatif

## Rôle de l'ostéopathe :

1. Diagnostic des dysfonctions posturales après détection des problèmes posturaux .
  2. Traitement de la cause de toute anomalie, douleur, ou atteinte du corps de l'étudiant.
  3. Éducation et rééducation posturale .
- 

# Fady BECHARA OSTEOPATH

4<sup>th</sup> floor- GEMA Center-  
Dbayeh highway- Dbayeh  
Tel: 76337614 – 04/546206

*OSTEO*  *CLINIC*



*Art*  *of Healing*