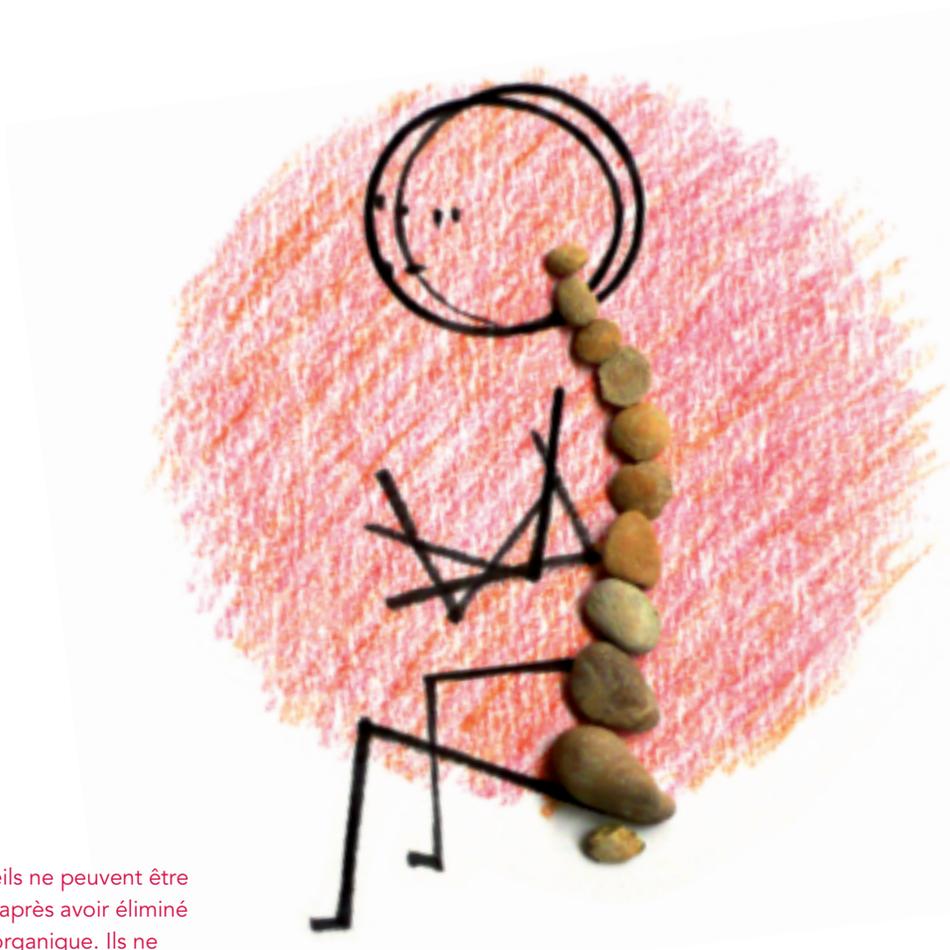


Conseils aux parents : dos douloureux de l'enfant et de l'adolescent*

Dr J.P. Chamien, chirurgie infantile, clinique Marcel-Semhat (CCBB), Boulogne-Billancourt



* Ces conseils ne peuvent être délivrés qu'après avoir éliminé une cause organique. Ils ne concernent que les rachialgies posturales.

Une bonne position

- Avant tout l'enfant doit se tenir correctement en toutes circonstances : lors de la scolarité, dans la vie sociale, dans le milieu familial (à table, au bureau de travail, devant la télévision ou l'ordinateur), ce qui demande aux parents patience et persévérance sans lassitude.
- Il faut veiller à ce que la hauteur du siège soit adaptée à celle du plan de travail.
- La bonne tenue est un maintien naturellement droit, sans excès et sans distorsion de la colonne vertébrale.

Un peu de sport

- La musculature du tronc doit être correcte. Pour cela, une pratique sportive régulière et sans excès, en évitant les cambrés en arrière et la position penchée en avant, est conseillée.

- En cas de réticence aux sports, le médecin peut proposer à votre enfant un peu de kinésithérapie, dont l'objectif sera d'enseigner quelques exercices simples : d'abord, deux à trois séances chez le kinésithérapeute en votre présence, puis répétition des exercices à domicile deux à trois fois par semaine, enfin nouvelle visite chez le kinésithérapeute deux mois plus tard pour remotiver l'enfant.
- Les meilleurs sports sont la natation (crawl sur le ventre et nage sur le dos) et la danse. La pratique de sauts répétitifs, quelle que soit la position (trampoline, saut à l'élastique...), est déconseillée. En revanche, l'équitation, la colonne vertébrale étant en position de verrouillage musculaire, est une excellente activité.

A éviter

- Le piétinement, le port de charges lourdes sont à éviter. Le cartable est au mieux à roulette, sinon porté sur le dos, mais surtout pas sur une seule épaule. Il est parfois raisonnable de demander au médecin un certificat demandant un double jeu de livres.
- Un excès pondéral doit amener à consulter un médecin.

Cette page de conseils aux parents est téléchargeable sur medecine-et-enfance.net. Vous pouvez l'imprimer pour la remettre aux parents.