C'est quoi? La Prévention en kinésithérapie

La Prévention est une attitude qui vise à prendre l'ensemble des mesures pour éviter qu'une situation ne se dégrade, qu'un accident ne survienne.

Quelle différence entre Prévention et Prévision ?

- « Limiter » le risque de survenue d'une lésion consiste à travailler en prévention
- « Prévoir » des mesures pour prendre en charge une lésion et/ou ses séquelles au long terme consiste à travailler en prévision

Pour travailler de concert entre Prévention, Prévision et Education de chaque personne, les scientifiques ont débuté leurs recherches en isolant des facteurs de risques pour notre santé. Tous ne sont pas encore isolés. Ceci dit, un grand nombre d'entre eux sont déjà précisés et classifiés pour mieux nous aider à les repérer dans notre quotidien.

Facteurs de risques peu ou pas modifiables

Certaines lésions/ maladies surviennent plus chez les hommes d'autres chez les femmes. Il en est de même pour l'influence de l'âge, aussi de l'ethnie et bien sûr des antécédents non traités



L'hygiène de vie

- Ne jamais faire contrôler médicalement une douleur persistante
- Ne jamais participer aux campagnes de dépistage proposée selon l'âge, les facteurs de risques de chacun
- Ne jamais effectuer de bilan dentaire
- Ne pratiquer aucune activité physique
- Tous les excès répétés

- ...

Facteurs de risques Santé modifiables

- L'absence d'activité physique
- Le déconditionnement physique
- La suractivité physique non contrôlée
- La perte de mobilité articulaire
- La perte de compliance musculaire
- La perte de force et d'équilibre musculaires
- Un entrainement non adapté
- Un matériel non adapté

Facteurs de risques Kinésithérapeutiques modifiables

Facteurs indiqués dans la littérature scientifique

La Prévention et la Prévision, c'est vous informer pour agir ensemble sur les facteurs de risques

