



## L'INTERVIEW

**Lorenzo Martinez Pacheco,**

*Conférencier de la Journée '8%a Ufg'&&&*

**Kinésithérapeute, ostéopathe, vous êtes aujourd'hui chef de service des polycliniques d'ostéopathie et de kinésithérapie pour les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024. Vous allez intervenir lors de la Journée sur les troubles musculo-squelettiques. Comment se pose la problématique de la santé chez le chirurgien-dentiste ?**

Le praticien en bonne santé est celui dont l'exercice n'est pas limité par une douleur musculaire ou articulaire, qui peut travailler, concrètement, sans se soucier d'une épaule douloureuse ou de maux de tête. Le premier ennemi du chirurgien-dentiste est la sédentarité, à laquelle s'ajoutent les postures répétées, dont les effets sont pernicieux. Mon premier conseil, pour casser ces dynamiques de postures répétées et éviter les douleurs, est de pratiquer une activité physique régulière comme la marche, discipline très complète.

### **Comment va s'articuler votre intervention ?**

Nous allons commencer par un aperçu épidémiologique afin que les praticiens présents prennent conscience du large spectre de troubles musculo-squelettiques auxquels ils peuvent être confrontés. Ils constateront que nombreux sont les chirurgiens-dentistes qui y sont sujets. Je vais ensuite décrire ces troubles, notamment ceux de la colonne, des cervicales, etc. Enfin, nous verrons comment mettre en place des solutions sur mesure, adaptées à chacun et à chaque situation, et ne nécessitant pas le déploiement de gros moyens.

### **Quel sera le message avec lequel les praticiens repartiront ?**

Qu'il ne faut pas souffrir, jamais ! Des solutions existent. L'un de mes conseils, par exemple, est de faire un bilan ostéopathique annuel pour déceler d'éventuels problèmes et les traiter en amont. Surtout, ma conférence aura pour objectif premier de montrer que le praticien peut s'auto-guérir, qu'il a les moyens de traiter et gérer lui-même ses douleurs sans avoir nécessairement besoin de consulter.