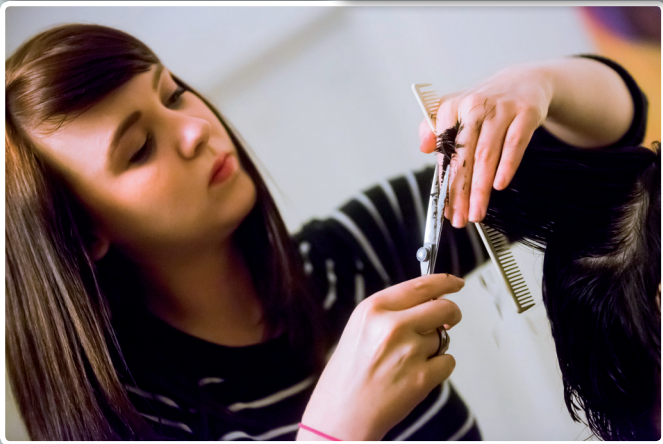
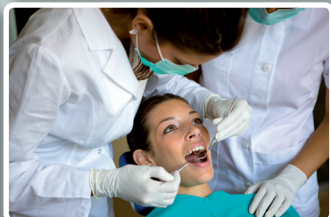
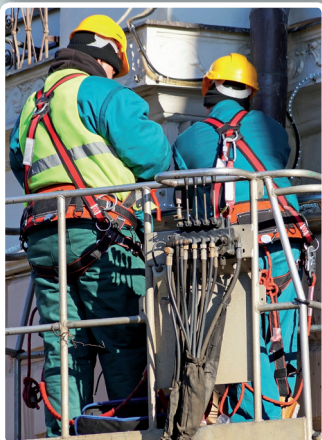


En demandons-nous vraiment autant à notre dos ?




N'oubliez pas

- Une tenue sportive ou décontractée
- Un essuie éponge
- Une bouteille d'eau

Des vestiaires avec casiers sont à votre disposition moyennant une caution de 1€. Vous avez également la possibilité de prendre une douche.

Coordonnées

 **Services de Médecine Physique, Kinésithérapie, Rhumatologie (-1)**

Secrétariat

067/348 700

Visitez notre site Internet : www.chrhautesenne.be



CHR Haute Senne



Ecole du dos



Centre Hospitalier Régional de la Haute Senne

Chaussée de Braine 49 • 7060 Soignies

T. : 067 348 411 • F. : 067 348 787

info@chrhautesenne.be • www.chrhautesenne.be

Editeur responsable: Thérèse Troiti - CHR Haute Senne - Chaussée de Braine 49 - 7060 Soignies
©Photos : CHR Haute Senne, iStockPhoto
MED PHYS 1 - ECOLE DOS



**Services de
Médecine Physique, Kinésithérapie, Rhumatologie**

Ecole du Dos

**Education et prévention pour renouer
définitivement avec son dos**

*A qui s'adresse l'Ecole du Dos ?
Quel en est le déroulement ?*



A qui s'adresse l'École du Dos ?

L'École du Dos s'adresse à toute personne souffrant ou ayant souffert d'une pathologie chronique de la colonne lombaire.

Elle est avant tout une réponse à un besoin de santé publique. Son objectif principal est de proposer une prise en charge tant **éducative** que **préventive** :

- **Educative** car pour une large majorité, ces troubles ont pour cause un problème mécanique, qu'il est important de comprendre pour le gérer au mieux.
- **Préventive** dans le cas de certaines pratiques quotidiennes, professionnelles ou sportives, mais aussi dans le cas du suivi d'un problème aigu ou d'une chirurgie avant un retour à l'activité professionnelle et/ou physique.

Bilan pluridisciplinaire

Parce que chaque personne et chaque situation sont uniques, la prise en charge débute par un bilan pluridisciplinaire :

- Un **examen médical** effectué par le médecin physique.
- Un **bilan kinésithérapeutique** étendu, comprenant notamment une évaluation de la musculature sur dynamomètre informatisé.
- Un **bilan ergothérapeutique** qui vise à analyser et évaluer les activités professionnelles et celles de la vie quotidienne.
- Un **entretien individuel** avec un **psychologue**, en fonction des besoins et de la demande.

Ce bilan sera transmis à votre médecin traitant ou spécialiste.



Déroulement de la prise en charge

Bilan pluridisciplinaire initial

Vous intégrez le programme lorsque le bilan pluridisciplinaire est terminé et que le médecin physique donne son accord.

Un document personnel reprenant votre suivi et évolution (DOS-PASS) vous est remis à chaque début de séance.

Séances d'information

Des séances d'information théorique sont organisées afin de mieux comprendre la mécanique de votre dos ainsi que les douleurs que vous pouvez ressentir.

Les thèmes abordés sont les suivants :

- Anatomie et fonctionnement de la colonne vertébrale : mieux comprendre son dos pour mieux l'utiliser.
- Analyse des gestes de la vie quotidienne et mise en situation.
- Mécanismes de la douleur et traitements médicaux.
- Impact de la douleur sur la qualité de vie.

Déroulement d'une séance d'entraînement

Les premières séances kinésithérapeutiques vous permettent de vous familiariser avec les appareillages de la salle de Révalidation ainsi que de prendre contact avec le groupe.

Chaque séance est composée d'exercices :

- D'endurance cardio-respiratoire.
- D'endurance musculaire (afin de mieux contrôler, coordonner les muscles de votre dos).
- D'étirement et de mobilité.

Des évaluations intermédiaires sont effectuées en cours de programme.

Les autres intervenants

Les ergothérapeutes vous proposent régulièrement des ateliers de travail (mises en situation) en groupe ou individuels selon vos besoins.

Le **psychologue** et le **médecin physique** restent à votre écoute tout au long du programme si vous le souhaitez.

Renseignements pratiques

Le programme école du dos ne peut être pris en charge par l'INAMI qu'une seule fois dans la vie. Il est donc essentiel de le réaliser avec le plus grand sérieux.

Les groupes sont constitués initialement de 8 patients. Chaque patient reçoit durant les séances un DOS-PASS. Ce document est individuel et comporte vos objectifs, votre suivi individuel tout en permettant de travailler en équipe.

36 séances de 2h00 constituent le programme. Celles-ci sont clairement réglementées et doivent être suivies chaque semaine.

Un délai de 4 mois est imparti par l'INAMI.

Toutefois en cas de situation exceptionnelle, un délai supplémentaire peut vous être accordé mais celui-ci ne peut en aucun cas excéder 2 mois.

Tarif

Chaque séance de 2h est remboursée par votre mutuelle. Seule une quote-part variable suivant votre statut d'assuré est à votre charge.

