

L'ÉCOLE DU DOS : COMMENT ET POURQUOI S'Y RENDRE

L'*objectif* de l'école du dos, vous permettre de continuer ou de reprendre votre vie active, confiant en vos capacités et capable de gérer le cercle vicieux de vos lombalgies.

Une *consultation* chez un médecin du service est nécessaire pour permettre de cibler votre demande et d'assurer votre admission au sein de l'école du dos. Elle sera l'occasion de définir avec vous les objectifs et le début de la prise en charge.

Une *équipe pluridisciplinaire* composée de médecins, ergothérapeutes, psychologues, kinésithérapeutes vous prendra alors en charge.

Afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication physique à l'Ecole du dos, deux séances de kiné préparatoires sont à prévoir avant le début du programme de l'école du dos.

Il y a normalement une session d'école du dos par mois.

Impossible de vous libérer en journée ? Il existe une école du dos en soirée de 18h à 20h les lundis et les jeudis. Une session débute en septembre et une autre en janvier.

LE PROGRAMME

1e étape : Ecole du dos

Pendant 2 semaines, du lundi au vendredi de 10h à 12h, vous serez suivi en groupe.

Une *évaluation* pluridisciplinaire initiale vous donnera une idée de vos capacités et permettra de définir vos objectifs dans chacune des disciplines.

Le *médecin* vous expliquera les bases du fonctionnement de votre colonne vertébrale et ses dysfonctionnements ainsi que les différents traitements qui peuvent être proposés.

Les *kinésithérapeutes* vous apprendront à « reconnaître » votre dos en maîtrisant en théorie et en pratique les notions de posture, mobilisation, étirement et renforcement.

Les *ergothérapeutes* vous apprendront les grands principes de protection du dos dans la vie quotidienne (lit, position assise, activités ménagères, jardinage, voiture, profession...). Ces bases théoriques sont indispensables pour la suite. Un exercice de manutention sera filmé et corrigé.



L'ÉCOLE DU DOS

CONTACT

SECRETARIAT MÉDICAL

010/43 73 83

SECRETARIAT DE L'ÉCOLE DU DOS

010/43 73 86



CLINIQUE SAINT-PIERRE

Avenue Reine Fabiola, 9

1340 OTTIGNIES

010 437 211

www.CSPO.be

La *psychologue* abordera la gestion de la douleur et vous initiera aux différentes techniques de relaxation « classique », de méditation et de tai-chi. L'objectif poursuivi sera de vous amener à pratiquer ces techniques afin de progresser vers un meilleur équilibre intérieur.

Une *évaluation finale* identifiera les domaines dans lesquels vous vous êtes améliorés et ceux dans lesquels vous devrez continuer à progresser.

Vous serez vus en consultation de contrôle un mois après la fin de votre prise en charge par un médecin du service pour faire le bilan de l'école du dos.

SERVICE DE MEDECINE PHYSIQUE ET READAPTATION

Retrouvez l'équipe complète via



www.cspo.be/content/ecole-du-dos

La *psychologue* abordera la question du stress. Elle vous exposera : les stratégies simples et concrètes qui vous permettront de mieux contrôler les situations de stress et les moyens de récupération afin de vous préserver de l'effet néfaste du stress et ainsi d'améliorer votre qualité de vie.

Cette première étape sert à vous redonner confiance en vos capacités et à entamer votre reconditionnement de manière sécuritaire dans une dynamique positive de groupe.

2e étape : Atelier du dos

Pendant 12 semaines à raison de 2 fois 2h/semaine les lundis et jeudis ou mardis et vendredis. L'horaire sera convenu avec vous lors de l'école du dos.

Les *kinésithérapeutes* vous feront travailler sur des machines spécifiques pour le renforcement des muscles du dos. Ils vous aideront également à améliorer de manière significative votre souplesse et votre capacité à ressentir votre dos grâce à des exercices de gymnastique adaptés.

L'*ergothérapeute* vous mettra en situation pratique pour vous apprendre à agir au quotidien en protégeant votre dos.