



Clinique St Pierre
OTTIGNIES



L'ÉCOLE DU DOS

POUR QUI ?

L'école du dos est accessible à toute personne souffrant de la colonne vertébrale (rachis) depuis plus de 6 semaines. Elle ne peut se faire qu'une fois dans sa vie sauf en cas d'intervention chirurgicale sur la colonne vertébrale.

Dans ce cas, le patient est autorisé à suivre à nouveau un programme d'école du dos.

L'objectif de l'école du dos est de permettre de reprendre confiance en ses capacités physiques pour mieux gérer les douleurs.

CRITÈRES DE REMBOURSEMENT

L'école du dos fait partie de la nomenclature de l'INAMI en Médecine Physique et Réadaptation.

Le remboursement est de 90% au minimum.

C'est le médecin en Médecine Physique et Réadaptation qui juge de l'indication de l'école du dos.

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.

L'école du dos est constituée d'une **équipe pluridisciplinaire** composée de médecins, ergothérapeutes, psychologues et kinésithérapeutes.

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

Il y a généralement une session d'école du dos qui débute par mois.

Nous proposons également un programme spécifique pour les douleurs cervicales.

LE PROGRAMME

Première 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.

La **psychologue** abordera la question de la gestion du stress. Elle vous exposera :
Les stratégies simples et concrètes qui vous permettront de mieux contrôler les situations de stress.

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 et progressive dans une dynamique positive de groupe.

Deuxième 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.

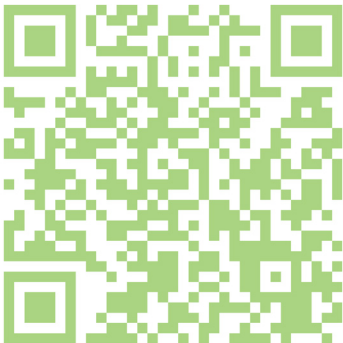
La **psychologue** abordera la gestion de la douleur et vous initiera aux différentes techniques de relaxation « classique », de méditation et de taï-chi. L'objectif poursuivi sera de vous amener à pratiquer ces techniques afin de progresser vers un meilleur équilibre intérieur.

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.

N'oubliez pas de prendre ce rendez-vous.

PLUS D'INFOS VIA CE QR CODE



CONTACT

Secrétariat médical

010 437 383

Secrétariat de l'école du dos

010 437 386

CLINIQUE SAINT-PIERRE

Avenue Reine Fabiola, 9

1340 OTTIGNIES

010 437 211

www.CSPO.be



Clinique S^t Pierre
OTTIGNIES

Membre du réseau
Lid van het netwerk

Huni