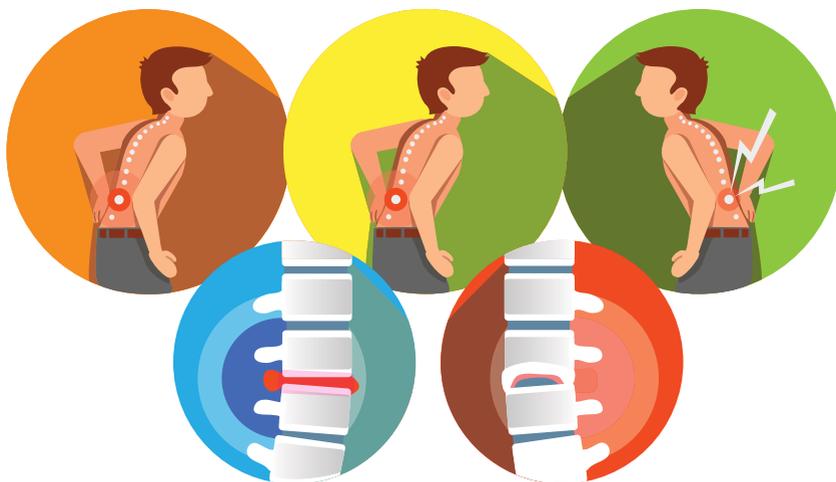

LA CLINIQUE DU DOS

1 - Comprendre et soigner son dos

2 - L'atelier du dos

3 - Cours de gymnastique



Les douleurs du dos sont fréquemment provoquées par une posture inadéquate ou une gestuelle quotidienne du dos inadaptée. Une correction de ces paramètres et la pratique d'exercices réguliers permettent d'éviter de nombreux épisodes de douleurs lombaires.

COMPRENDRE

> Le cours



Le cours **Comprendre et soigner son dos** permet de découvrir la colonne vertébrale et de décoder son fonctionnement. Il s'agit de l'apprentissage de la base théorique permettant par la suite de pouvoir appliquer les conseils et exercices enseignés.

Théorie

Le cours aborde les thèmes tels que l'anatomie de la colonne vertébrale, le disque inter vertébral, les articulations, les muscles du dos, etc.

La *biomécanique* de la colonne vertébrale explique ce qu'il se passe dans le dos pendant les mouvements de la vie quotidienne.

Des explications sont données pour comprendre les pathologies les plus fréquemment rencontrées telles que la hernie discale, la sciatique, la scoliose,...

Démonstrations

Des démonstrations permettent d'expliquer les gestes quotidiens à réaliser correctement sans abîmer la colonne vertébrale : ramasser un objet, se lever et se coucher dans le lit, faire ses lacets, passer l'aspirateur....

Elles enseignent l'ergonomie adéquate du dos sur le lieu de travail, à la maison, la bonne posture debout, assis, etc.

Conseils

Des conseils d'exercices d'assouplissement et de musculation du dos sont également dispensés.

INFOS

Quand ? : environ 4 dates proposées par an, de 8h30 à 11h30

Coût ? : 5€

Où ? : César de Paepe, salle de séminaire (rez-de-chaussée)

Inscription et renseignements :

Secrétariat de kinésithérapie de César de Paepe 9ème étage

T. 02/506.75.95



APPLIQUER

> L'atelier



L'atelier du dos a pour but de mettre en pratique directement et individuellement la bonne gestuelle du dos à adopter de manière à prévenir au mieux les douleurs lombaires.

Vous êtes pris en charge par groupe de maximum 8 personnes dans un appartement thérapeutique permettant des mises en situation concrètes.

Chaque participant se voit analysé dans sa propre gestuelle lombaire. Les corrections seront apportées et mises en pratique grâce à l'infrastructure de l'appartement thérapeutique.

Des mises en situation sont effectuées telles que la mise au lit et le lever, le port de charge, le passage d'aspirateur, le laçage des chaussures

La posture individuelle debout, la position assise et la bonne position couchée dans le lit sont analysées et corrigées.

INFOS

Nombre de participants maximum : 8

Quand ? : généralement programmés dans la continuité des cours théoriques, ils durent 1h30

Coût ? : 15€

Où ? : Appartement thérapeutique 5B César de Paepe

Inscription et renseignements :

Secrétariat de kinésithérapie de César de Paepe 9ème étage

T. 02/506.75.95



ENTRAINER

>La gymnastique spécifique

Les **cours de gymnastique** vous proposent des exercices adaptés afin de retrouver une bonne mobilité articulaire et de la souplesse mais aussi de limiter, à titre préventif, l'apparition de douleurs.

Ces cours collectifs sont assurés par une kinésithérapeute de la Clinique du Dos et sont destinés à toute personne souhaitant améliorer son quotidien et garder une bonne santé du dos.

La gymnastique du dos c'est :

- Acquérir une posture adéquate en renforçant les muscles profonds de la colonne.
- Apprendre à se relaxer pour relâcher les tensions du dos.



INFOS

Quand ? : voir horaire avec le secrétariat

Durée ? : 1h

Coût ? : **10€ le cours ou 40€ la carte de 5 séances.**

Où : site César de Paepe -
salle Qi gong

Inscription et renseignements :

Secrétariat de kinésithérapie
de César de Paepe 9ème étage

T. 02/506.75.95



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter

CHU Saint-Pierre/Site César De Paepe
rue des Alexiens 11-13 - 1000 Bruxelles
T. 02/506.71.11 F. 02/506.73.20

WWW.STPIERRE-BRU.BE