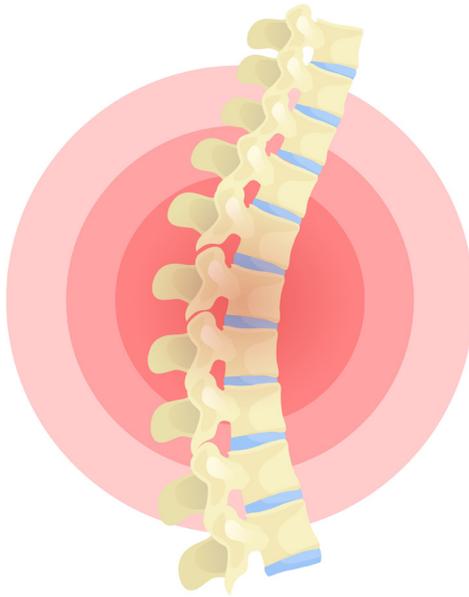




CHU Saint-Pierre  
UMC Sint-Pieter

## ÉCOLE DU DOS

# PROTÉGER SON DOS AU QUOTIDIEN



Comprendre son dos

Acquérir une posture adéquate

Appliquer la bonne gestuelle au quotidien

Retrouver une bonne mobilité



## A QUI S'ADRESSE L'ÉCOLE DU DOS ?

Votre dos vous fait souffrir tous les jours ? Vos douleurs ont une répercussion importante au quotidien, tant à la maison qu'au travail ?

L'École du dos propose une approche thérapeutique pluridisciplinaire et globale visant une rééducation fonctionnelle des douleurs et un apprentissage correct de la gestuelle vertébrale.

Elle s'adresse à toute personne souffrant ou ayant souffert d'une pathologie chronique de la colonne vertébrale

(cervicalgies, dorso-lombalgies, intervention chirurgicale récente sur la colonne vertébrale).

Pour vous inscrire à l'École du dos, vous devez avoir l'**accord du médecin de Médecine Physique (consultation nécessaire)**, qui confirmera que vous rentrez bien dans les conditions.



## LE PROGRAMME

Chaque personne et chaque situation étant uniques, la prise en charge débute et se termine par :

### Un bilan pluridisciplinaire

- ➔ Evaluation kinésithérapeutique (souplesse, force, endurance...)
- ➔ Evaluation ergothérapeutique (analyse et évaluation des activités quotidiennes)
- ➔ Evaluation psychologique (impact de la douleur,...)

Ce bilan sera transmis à votre médecin traitant ou spécialiste.

### Des séances informatives

Les premières séances comprennent aussi une partie théorique :

- ➔ Anatomie et fonctionnement de la colonne vertébrale
- ➔ Gestes et postures pour préserver son dos
- ➔ Pathologies du dos
- ➔ Mécanismes de la douleur et traitements médicaux
- ➔ Impact de la douleur sur la qualité de vie

### Des séances d'entraînement

Chaque séance comprend une prise en charge kiné et ergothérapeutique :

#### En kiné, exercices adaptés afin de :

- ➔ retrouver une meilleure mobilité articulaire,
- ➔ acquérir une posture adéquate en renforçant les muscles de la colonne,
- ➔ apprendre à se relaxer pour relâcher les tensions du dos.



#### En ergo :

- ➔ Mises en situations pour acquérir la bonne gestuelle au quotidien (lever du lit, port de charge, nettoyage ...)
- ➔ Renforcement de l'endurance dans des tâches répétitives
- ➔ Conseils d'ergonomie pour le domicile et le lieu de travail, etc.

### Des ateliers

En cours de programme, un atelier « pain-hypnose » (gestion de la douleur) et un atelier relaxation sont organisés.

## INFOS PRATIQUES

La prise en charge se fait par groupe de 8 personnes maximum.

36 séances de 2h constituent le programme, à raison de 2 séances par semaine.

### Tarif

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

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.

### Date de début et horaires du prochain programme :



**CHU Saint-Pierre**  
**UMC Sint-Pieter**

### Site Alexiens

Rue des Alexiens 11-13, 1000 Bruxelles  
+32 (0)2 506.71.11  
[www.stpierre-bru.be](http://www.stpierre-bru.be)

## INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

### École du dos

 Du lundi au jeudi

 02 506 75 06

 [anne-catherine.debois@stpierre-bru.be](mailto:anne-catherine.debois@stpierre-bru.be)

Pour un rendez-vous préalable en  
**Médecine Physique** : 02/506.75.95 en précisant « école du dos ».