

A photograph of a person's back, wearing a blue speckled t-shirt. A graphic of a human spine is overlaid on the back. Two hands are shown: one from the left side, resting on the upper back, and another from the bottom, supporting the lower back. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

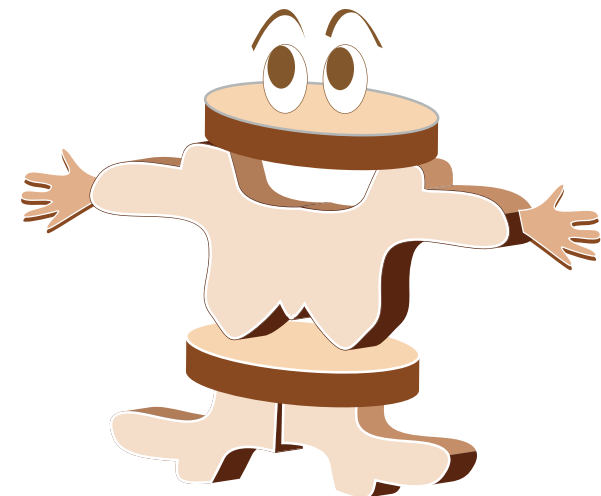
Programme de l'École du dos



Qui peut **bénéficier** du programme de l'Ecole du Dos ?

Toute personne qui souffre constamment ou épisodiquement de maux de dos (lombalgies, cervicalgies...) et qui n'est pas en pleine crise douloureuse peut bénéficier de ce programme.

Il est cependant nécessaire qu'un médecin rééducateur de l'équipe "Ecole du Dos" évalue la situation de chaque candidat afin d'exclure une éventuelle contre-indication.



En quoi consiste ce programme ?

Le programme complet comprend 36 séances de 2 heures et se déroule sur une période de 2 à maximum 6 mois.

La majorité de ces séances est dédiée au reconditionnement physique (entraînement cardiovasculaire), au renforcement et à l'assouplissement de la musculature du tronc et des membres inférieurs.

Des kinésithérapeutes spécialisés prennent en charge cette partie du programme.

Il y a aussi 3 séances d'information et de discussion en petits groupes au cours desquelles les causes et traitements possibles des maux de dos sont présentés et discutés. Une séance est dédiée au thème « Sports et dos ».

Les éventuelles interactions et répercussions psychologiques des maux de dos (stress, dépression...) sont également abordées.

Ces séances sont données par des médecins rééducateurs et par une psychologue.

Il y a également 2 séances d'ergonomie dédiées à l'enseignement des techniques de manutention des charges ainsi que des positionnements corrects à adopter dans un but préventif.

Ces deux séances sont données par une ergonome et un kinésithérapeute spécialisé.

Enfin, une évaluation complète (tests physiques et évaluation "psycho-fonctionnelle") a lieu en début et en fin de programme. Ces évaluations sont indispensables pour bénéficier de la prise en charge par votre mutuelle et ajuster au mieux votre programme.

Un suivi médical est assuré en cours de programme et à l'issue de celui-ci.

Que peut m'apporter ce programme ?

La cause initiale du mal de dos est le plus souvent une cause "anatomique" (hernie, protrusion discale, arthrose, pincement discal, arthrose facettaire...).

Ces causes "anatomiques" sont en fait bénignes puisqu'elles sont aussi présentes chez des personnes n'ayant jamais souffert du dos. Chez d'autres moins chanceux, ces anomalies déclenchent des douleurs.

Dans la plupart des cas, une crise de mal de dos est vite oubliée car les douleurs disparaissent spontanément.

Chez certains, malheureusement, ces maux persistent ou resurgissent trop souvent ce qui finit par avoir des répercussions multiples : sédentarisation car l'on n'ose plus pratiquer certains sports ou activités physiques, découragement, crainte permanente de voir resurgir les douleurs au plus mauvais moment.

Le programme de l'Ecole du Dos a comme objectif principal de rééduquer et reconditionner la musculature du tronc et l'endurance cardiovasculaire souvent déficitaires chez la personne qui souffre de maux de dos. Ceci permet des mouvements plus faciles et plus harmonieux, améliorant ainsi la capacité à fonctionner dans la vie quotidienne.

De plus, vous maîtriserez les principales techniques de manutention et aurez compris les principes de base régissant un positionnement correct dans les activités de la vie de tous les jours.

Enfin, le fait d'avoir discuté et mieux compris les mécanismes des douleurs, ainsi que leurs répercussions et interactions psychologiques parfois présentes en cas de maux de dos chroniques, vous aidera peut être à mieux gérer votre situation au quotidien.

Il est bien sûr primordial, par la suite, que vous entreteniez et continuiez à améliorer le niveau de condition physique que vous aurez acquis au cours du programme, par la pratique régulière d'activités physiques et sportives. Le programme de reconditionnement Ecole du Dos est en effet une période "tremplin" au cours de laquelle toute une équipe vous guide et vous conseille. Par la suite, il vous appartient de poursuivre dans cette voie par vous-même.

Pratiquement, quand et où les séances ont-elles lieu ?

Les séances de reconditionnement physique se déroulent en salle de kinésithérapie et s'organisent selon des horaires disponibles auprès des kinésithérapeutes. Une fréquence de 2 séances par semaine, d'une durée de 2 heures chacune est un bon rythme.

Les horaires des séances psycho-éducatives et des séances d'ergonomie sont disponibles au secrétariat de consultation.

Combien me coûtera la participation à ce programme ?

Le programme complet est pris en charge par votre mutuelle. Le coût patient de chaque séance est inférieur au coût d'une séance habituelle de kinésithérapie. Attention, pour bénéficier de l'intervention de votre mutuelle, vous devez avoir suivi toutes les étapes du programme. Les résultats des évaluations physiques et "psycho-fonctionnelles" de début et de fin doivent avoir été communiqués par le médecin responsable au médecin conseil de votre mutuelle !

Enfin, il est bon de savoir que votre mutuelle n'intervient qu'une seule fois pour un programme de ce type.

En d'autres mots, si vous commencez, veillez à aller jusqu'au bout car vous n'aurez pas de seconde chance.

Pratiquement, comment faire pour bénéficier du programme ?

S'inscrire à la consultation d'un médecin rééducateur de l'équipe "Ecole du Dos" au 02 764 16 50

Service de Médecine Physique et Réadaptation

Editeur responsable: Thomas De Nayer / Service de communication
Mise en page : Rudy Lechantre
Photos: Shutterstock / Freepik

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
saintluc.be

© **Cliniques universitaires Saint-Luc**
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure?
Merci de nous contacter préalablement.

 **Fondation
SAINT-LUC**
Cliniques universitaires SAINT-LUC
UCLouvain BRUXELLES

**Soutenez notre hôpital
universitaire, faites un don
à la Fondation Saint-Luc**

IBAN: BE41 1910 3677 7110
Communication spécifique:
« Ecole du dos »

Les dons de 40€ et plus sont
déductibles fiscalement.

D'ores et déjà merci !