



— École du dos

PROGRAMME



Vous souffrez de maux de dos et ces douleurs ont une influence négative lors de la réalisation de vos activités quotidiennes ?

Dans ce contexte, vous pouvez participer au **programme de l'École du dos de notre hôpital**.

Suis-je concerné(e) ?

D'un patient à l'autre, les maux de dos peuvent avoir des **origines très différentes** et divers traitements sont souvent proposés.

Dans tous les cas, le maintien ou la récupération d'une **bonne condition physique générale** et l'apprentissage des **règles élémentaires d'épargne vertébrale** sont des éléments importants dans la prévention et le traitement des maux de dos.

À qui s'adresse le programme de notre École du dos ?

Toute personne qui souffre de maux de dos, constamment ou épisodiquement, peut bénéficier de ce programme.

Il est cependant nécessaire que l'un de nos médecins rééducateurs évalue la situation afin d'exclure une éventuelle contre-indication.

En quoi consiste le programme ?

Les deux principaux intérêts de l'École du dos sont :

- **l'amélioration de votre condition physique** grâce à des outils développés spécifiquement. Concrètement, nous proposons de vous aider à « bouger plus ».
- la **correction de vos gestes du quotidien** pour « bouger mieux ».

Le programme s'étend sur une période maximale de six mois et inclut :

- **32 séances générales de rééducation** de 2 heures, par groupes de 6 patients, comprenant des exercices physiques et des conseils d'ergonomie.
- **4 séances théoriques** abordant les causes et traitements des maux de dos, les bases de l'ergonomie, les éventuelles interactions et répercussions psychologiques de la douleur.

Il s'agit donc d'un **programme de rééducation long et intensif** qui nécessite un investissement de temps et d'énergie de la part du patient.

Les objectifs de l'École du dos

Ce programme n'est **pas une baguette magique** qui supprimera à coup sûr toutes les douleurs !

Son objectif est de vous permettre de mieux comprendre l'origine de vos maux de dos, d'**apprendre à gérer vos douleurs**, et d'**améliorer votre fonctionnement** dans la vie de tous les jours.

À la fin de ce programme, le maintien d'une activité physique régulière et l'application des conseils d'ergonomie au quotidien sont aussi essentiels afin de préserver les résultats obtenus.

Combien coûte la participation au programme ?

Ce programme est pris en charge par votre mutualité ; le coût réel de chaque séance pour le patient est inférieur à celui d'une séance de kinésithérapie classique.

Néanmoins, pour bénéficier de cette intervention, vous devez avoir suivi toutes les étapes du programme. Il est donc primordial que chaque patient comprenne les objectifs de l'École du dos et qu'il en mesure les implications pratiques.

En début et en fin de programme, vous devrez bénéficier d'une évaluation médicale en consultation, d'une évaluation physique en salle de kinésithérapie, et d'une évaluation psychologique.



En pratique

Pour participer au programme de l'École du dos, vous pouvez prendre rendez-vous en consultation auprès d'un médecin rééducateur de l'équipe.

Les consultations et l'ensemble du programme se déroulent sur le site du CHP Chêne aux Haies au sein du **Centre Montois de Réadaptation**.



24, chemin du Chêne aux Haies
7000 Mons



Rendez-vous et informations

065 / 41 81 50 - Contact et rendez-vous - École du dos

065 / 41 41 41 - Rendez-vous général



Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

 **Facebook** : CHU Ambroise Paré

 **Instagram** : chu_ambroise_pare