



École du cou : programme de rééducation pour personnes souffrant de cervicalgie et dorsalgie

Information destinée aux patients

INTRODUCTION

Les douleurs cervicales peuvent être très inconfortables. Pour certaines activités, qui autrefois ne vous posaient pas de problème, vous êtes aujourd'hui confronté(e) aux limitations de votre corps. La douleur ne disparaît jamais totalement ou revient régulièrement. À mesure que ces épisodes de douleur augmentent en fréquence et/ou en intensité, vous en éprouvez peut-être de l'inquiétude et une certaine angoisse lorsqu'il s'agit d'exécuter certains mouvements ou activités. D'un autre côté, vous allez peut-être ignorer la douleur et franchir ainsi, trop souvent, vos limites.

Peut-être avez-vous déjà consulté un médecin pour vos douleurs au cou et avez-vous déjà suivi un traitement chez un kinésithérapeute, un ostéopathe ou un autre praticien. Ces traitements sont souvent efficaces, mais leurs effets sont temporaires. Vous avez peut-être besoin de plus d'encadrement et/ou d'un traitement sous différents angles.

À travers ce programme de rééducation, nous voulons vous aider à remédier par vous-même à vos troubles d'une manière active et à reprendre confiance dans votre corps. Nous vous aidons aussi à mieux comprendre vos troubles et à prendre en mains tous les aspects qui les influencent. Ce qui fait la force du programme, c'est qu'il combine à la fois des cours collectifs sur des thèmes généraux et des thérapies individuelles adaptées à vos besoins spécifiques.

PROGRAMME DE RÉÉDUCATION « ÉCOLE DU COU »

L'école du cou est un programme interdisciplinaire destiné aux personnes confrontées à des problèmes de cervicalgie et/ou dorsalgie

persistants. Différentes disciplines interviennent dans le programme. Il est proposé des thérapies par un kinésithérapeute, un psychologue et un ergonome, en concertation avec un docteur en médecine physique et rééducation.

Par l'éducation, des séances d'exercices, de la kiné, un accompagnement psychosocial et/ou des conseils ergonomiques, en groupe ou individuellement, nous visons à atteindre les objectifs suivants :

- ✓ Informer sur l'origine et la prévention des douleurs cervicales. L'idée centrale est de trouver l'équilibre entre la charge que l'on subit et celle qu'on peut supporter.
- ✓ Renforcer la stabilité de base du cou, acquérir des aptitudes fonctionnelles, renforcer la condition de base, prendre confiance dans son corps et être à l'écoute de son corps, apprendre à se détendre.

QUI PEUT PARTICIPER ?

Le programme 'école du cou' s'adresse aux personnes souffrant de cervicalgie et/ou dorsalgie mécaniques pour lesquelles une approche plus approfondie serait bénéfique. Le docteur en médecine physique et rééducation détermine si vous êtes admissible à ce programme.

Il vous est demandé de suivre les séances de deux heures de l'école du cou pendant huit semaines consécutives. Après les évaluations initiales et en concertation avec l'équipe, on détermine quels sont vos besoins spécifiques et quels traitements complémentaires vous pourriez encore suivre.

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES

Étape 1. Rendez-vous chez un docteur en médecine physique et rééducation

- ✓ Vous n'avez pas encore de document d'envoi pour l'école du cou. Appelez le 016 34 25 60 pour prendre rendez-vous chez un médecin de l'UZ Leuven spécialisé dans les troubles rachidiens. Ce médecin pourra, s'il y a lieu, vous adresser au service de médecine physique et de rééducation. Dans ce cas, une évaluation approfondie de vos troubles sera d'abord effectuée.
- ✓ Votre médecin généraliste ou un spécialiste vous a déjà remis un document d'envoi pour l'école du cou. Appelez le 016 33 87 99 pour prendre rendez-vous chez un docteur en médecine physique et rééducation de l'UZ Leuven. Ce médecin déterminera si vous entrez effectivement en ligne de compte pour suivre l'école du cou ou si un autre traitement est plus approprié.
- ✓ Vous avez déjà un document d'envoi pour l'école du cou établi par un docteur en médecine physique et rééducation de l'UZ Leuven. Appelez le 016 33 87 99 pour prendre concrètement rendez-vous pour commencer le programme de l'école du cou.

Étape 2. Le programme 'école du cou'

Généralités

- Huit participants par groupe
- Huit leçons de deux heures chacune à raison d'une leçon par semaine
- Complétées si nécessaire par des thérapies individualisées

Évaluation initiale

Avant le début du programme, vous passez un examen de kinésithérapie, suivi d'un entretien de prise de contact avec le psychologue. Ces évaluations comprennent une analyse de la posture et du mouvement et des entretiens d'orientation. Par ailleurs, il vous est demandé de remplir différents questionnaires fonctionnels et psychosociaux concernant les

douleurs cervicales. Toutes ces données sont examinées lors d'une réunion de l'équipe interdisciplinaire et votre programme est ensuite élaboré.

Leçons en groupe

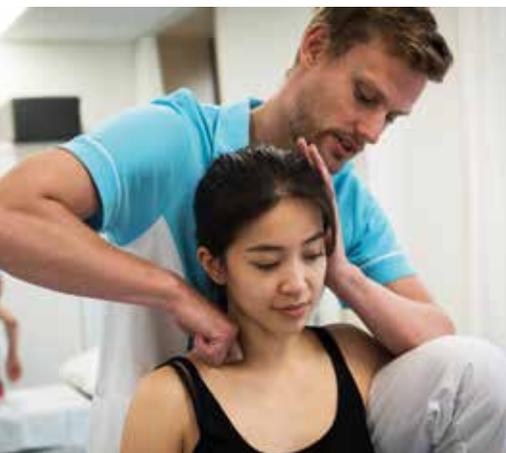
Au cours de la première heure, le kinésithérapeute, le médecin ou le psychologue fournit les informations théoriques nécessaires.

- Leçon 1. Origine et traitement de la cervicalgie et de la dorsalgie – Objectifs de l'école du cou – Ergonomie de la position couchée
- Leçon 2. Que sont la cervicalgie et la dorsalgie ? – Approche médicale et thérapeutique
- Leçon 3. Principes de base pour la prévention et la guérison des troubles
- Leçon 4. L'ergonomie de la position assise
- Leçon 5. Impact de la douleur au quotidien
- Leçon 6. Soulever, porter et déplacer des objets – Activités journalières dans la maison et à l'extérieur
- Leçon 7. Accepter, doser et communiquer
- Leçon 8. Qu'est-ce que la douleur ? – Que faire en cas de douleur aiguë ? – Activités sportives – Explications sur la remise en forme

Na een korte pauze ligt het accent op de oefeningen:

- Houdingsbewustzijn
- Stabiliserende oefeningen
- Mobiliserende oefeningen
- Functionele oefeningen: heffen, poetsen ...
- Relaxatie





Thérapies complémentaires

- ✓ Séances d'exercices individualisées (condition physique, posture, stabilité, mobilité, entraînement fonctionnel ...) dans la salle de fitness et/ou la piscine
- ✓ Kinésithérapie individuelle (thérapie manuelle, thérapie d'exercices, taping ...)
- ✓ Conseils ergonomiques individuels (travail, système de lit, aides ergonomiques, ...)
- ✓ Entretiens avec le psychologue (reprise du travail ou réorientation, douleur, anxiété, apprendre à doser, problèmes de sommeil, gestion du stress, ...)
- ✓ Ateliers : travail sur écran, mieux dormir, gestion du stress (cours collectifs de deux heures chacun)
- ✓ Remise en forme : après la réévaluation, il est possible de poursuivre l'entraînement pendant six mois maximum

Réévaluation à l'école du cou

Après huit semaines, vous venez chez le kinésithérapeute et le médecin pour une réévaluation. Nous examinons votre évolution et nous voyons ensemble quelles pourraient être les étapes suivantes. Votre rééducation peut être prolongée (thérapie individuelle et/ou remise en forme) ou peut s'arrêter ici. Pendant une période de six mois maximum, vous pouvez suivre jusqu'à 36 séances de thérapie. Si le programme est prolongé, vous venez une dernière fois pour une évaluation finale après avoir terminé toutes les thérapies.

Étape 3. Clôture du dossier de l'école du cou chez un docteur en médecine physique et rééducation

Lors d'une consultation chez le docteur de médecine physique et rééducation, un bilan final est établi.

COÛT

Une prestation thérapeutique est facturée par jour de présence à l'école du cou, quel que soit le nombre de thérapeutes qui vous traitent dans le cadre du programme. La mutuelle rembourse une grande partie de cette facture.

CONTACT

Rééducation ambulatoire (E 200)

UZ Leuven campus Pellenberg, therapietoren

Weligerveld 1, 3212 Pellenberg

016 33 87 99

madtherapietoren@uzleuven.be

© Décembre 2019 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le service Médecine physique et rééducation en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut également être consultée sur www.uzleuven.be/fr/brochure/700480.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tél. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical
sur www.mynexuzhealth.be ou

