



Kiné individuelle pour les douleurs dorsales et cervicales

Information destinée aux patients

INTRODUCTION

Les douleurs dans le dos et la nuque sont fréquentes. Dans la plupart des cas, elles disparaissent spontanément. Dans certaines situations, un avis médical et des traitements adéquats s'imposent. Seul un petit pourcentage des troubles du cou et de la nuque nécessite une intervention chirurgicale. La kinésithérapie est alors souvent recommandée en tant qu'approche non chirurgicale. La kiné vise à réduire la charge sur la colonne vertébrale et à rendre le corps plus résistant à l'effort.

KINÉSITHÉRAPIE INDIVIDUELLE

Bien souvent, lorsque les troubles ne disparaissent pas spontanément, c'est qu'il y a différents facteurs qui contribuent à les entretenir. Ces facteurs varient d'une personne à l'autre et peuvent être de nature biologique, psychologique et/ou sociale. La kinésithérapie est alors une option privilégiée pour identifier et traiter les facteurs qui entretiennent les troubles.

On opte pour la kinésithérapie individuelle lorsque la situation nécessite une thérapie axée sur les besoins spécifiques du patient, dans un contact personnel entre le praticien et le patient et en tenant compte des souhaits et des possibilités de ce dernier. En fonction de la personne et du problème, la thérapie peut comporter des exercices physiques, complétés par une thérapie manuelle, une éducation ciblée, une gestion des activités et autres.

QUI PEUT PARTICIPER ?

Nous proposons une kinésithérapie individuelle aux personnes qui ont principalement des troubles au niveau de la colonne vertébrale, après qu'une évaluation médicale approfondie ait permis d'exclure tout problème grave ou dangereux.

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES

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

- ✓ Vous n'avez pas encore de document d'envoi en kinésithérapie individuelle. 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.
- ✓ Vous avez déjà un document d'envoi en kinésithérapie individuelle établi par un autre médecin spécialiste. Appelez le 016 34 25 60 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 une kinésithérapie individuelle ou si un autre traitement est plus approprié.
- ✓ Vous avez déjà un document d'envoi en kinésithérapie individuelle 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 la kinésithérapie.

Étape 2. Début de la kinésithérapie individuelle

Vue d'ensemble

Chaque série de traitements commence par une anamnèse (= interview) et un examen clinique. Ceci nous permet d'établir un diagnostic de travail qui vient compléter le diagnostic médical et la prescription de kinésithérapie du médecin. Compte tenu de la demande d'aide, nous définissons avec le patient les objectifs du traitement. Exemple : améliorer la mobilité, rectifier certaines postures et mouvements habituels inadéquats, apprendre à doser les activités ou, à l'inverse, réapprendre à solliciter le corps, etc.

Sur la base du bilan individuel et de la prescription, un plan de traitement est établi. En fonction de la nature du problème et de la faisabilité pratique, nous déterminons les techniques ou exercices avec lesquels le patient sera le mieux à même d'atteindre les objectifs fixés pour le traitement. Pour certaines personnes, l'accent est mis sur le



massage (par le thérapeute) ; pour d'autres, des exercices physiques s'avèrent plus bénéfiques. Nous évaluons ensuite la nécessité d'un accompagnement supplémentaire sous forme d'éducation, de conseils ergonomiques et/ou d'accompagnement psychosocial éventuel.

Votre propre responsabilité et autonomie constitue un aspect important. Pour obtenir un effet durable, nous travaillons avec des exercices à la maison et il est essentiel que vous preniez en mains activement votre propre rétablissement.

En pratique

La séance préliminaire dure environ une heure ; les traitements suivants durent chacun 30 à 45 minutes.

La fréquence de traitement et la durée de la rééducation dépendent de vos troubles.



COÛT

Pour chaque séance, une prestation de kinésithérapie est facturée, remboursée en grande partie par la mutuelle.

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/701098.

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

