



École du dos

Information destinée aux patients

INTRODUCTION

Les problèmes de dos sont souvent le résultat d'une perturbation de l'équilibre entre la charge à laquelle est soumis le dos et sa capacité à supporter cette charge. L'exécution prolongée ou répétitive de mouvements ou d'activités – comme le travail prolongé à l'ordinateur, les flexions fréquentes vers l'avant, la manutention de charges lourdes – peut contribuer à une telle perturbation. Le stress permanent, l'anxiété et les troubles du sommeil sont quelques-uns des facteurs qui peuvent influencer négativement sur cet équilibre.

ÉCOLE DU DOS

L'école du dos peut vous aider à rétablir cet équilibre. Vous apprenez à mieux comprendre les mécanismes à l'origine des problèmes de dos, le fonctionnement de la colonne vertébrale et les mécanismes de la douleur sous-jacents. Vous apprenez aussi à identifier les problèmes dans votre vie de tous les jours et à y remédier.

L'école du dos s'adresse par conséquent aux personnes qui veulent prévenir les maux de dos et/ou y remédier activement.

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES

Étape 1. Rendez-vous chez un médecin du service de médecine physique et de rééducation

- ✓ Vous n'avez pas encore de document d'envoi pour l'école du dos. 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 dos. 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 dos ou si un autre traitement est plus approprié.
- ✓ Un docteur en médecine physique et rééducation de l'UZ Leuven vous a déjà remis un document d'envoi pour l'école du dos. Appelez le 016 33 87 99 pour prendre concrètement rendez-vous pour commencer le programme de l'école de dos.

Étape 2. École du dos

- Six semaines d'école du dos : séance hebdomadaire de deux heures comprenant de la théorie et des exercices
- Huit à dix participants par groupe
- Quand ? Lundi de 19h00 à 21h00, mardi de 19h30 à 21h30 ou jeudi de 19h30 à 21h30

Programme de leçons

Vous recevez de nombreux conseils pratiques pour optimiser l'équilibre entre la charge que subit votre dos et celle qu'il est capable de supporter. À travers des exercices, vous apprenez à prendre mieux conscience de vos postures pendant les activités, à améliorer la stabilité du bas du dos et à réduire les tensions.



- **Leçon 1** Apparition et traitement des douleurs lombaires - Objectifs de l'école du dos
- **Leçon 2** Que sont les douleurs lombaires (ou lombalgie) ? - Approche médicale et thérapeutique
- **Leçon 3** Principes de base pour la prévention et la guérison des maux de dos
- **Leçon 4** Position assise et couchée ergonomique
- **Leçon 5** Soulever, porter et déplacer des objets - Activités journalières dans la maison et à l'extérieur
- **Leçon 6** Qu'est-ce que la douleur ? - Que faire en cas de douleur aiguë - Activités sportives

La partie théorique est suivie d'une séance d'exercices. Une tenue sportive est dès lors conseillée.

Les leçons sont données par un kinésithérapeute, à l'exception de la deuxième leçon. Celle-ci est donnée par un médecin du service de médecine physique et de rééducation.



POSSIBILITÉS SUPPLÉMENTAIRES PENDANT ET APRÈS L'ÉCOLE DU DOS

Ateliers

Vous pouvez également suivre divers ateliers pendant ou après l'école du dos. Ils comportent une séance (travail sur écran et mieux dormir) ou deux séances (gestion du stress) de deux heures durant lesquelles on traite d'un sujet bien spécifique. Les détails vous seront fournis pendant les leçons à l'école du dos.

- ✓ Travail sur écran
- ✓ Gestion du stress
- ✓ Mieux dormir

Remise en forme

- Pour améliorer votre condition physique en toute sécurité, vous pouvez suivre un programme d'entraînement après l'école du dos. Celui-ci se déroule dans la salle de fitness de la « therapietoren » (tour de thérapie), mais une partie peut aussi se dérouler dans la piscine. L'entraînement s'étend sur trois à six mois et est encadré par des kinésithérapeutes. Ils établiront avec vous un programme d'entraînement personnel en fonction du travail, de l'activité sportive ou des loisirs, et veilleront à la bonne exécution des exercices.



- Vous n'avez pas besoin pour cela de prescription supplémentaire du médecin. Avant de commencer la remise en forme, vous passerez un test de condition physique. Vous verrez également un kiné qui fera un bilan initial de votre posture et de votre activité musculaire. L'entraînement sera adapté en fonction de vos besoins.
- Pour que l'entraînement soit pleinement efficace, il est recommandé de s'entraîner deux fois par semaine.
- Quand ?
lundi et vendredi : de 8h30 à 10h15 et de 10h15 à 12h00
mardi, mercredi et jeudi : de 9h00 à 10h45
mardi et jeudi : de 17h45 à 19h30

COÛT

Pour chaque leçon, 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/700481.

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

