

POUR LA PRISE DE RENDEZ-VOUS

Contactez

- Soit **Cédric CALLEWAERT**,
notre kinésithérapeute : **0499 24 62 38**
- Soit **Émilien DECOCK**,
notre ergothérapeute : **0473 17 12 80**

OÙ TROUVER LA SALLE POLYVALENTE ?

Hôpital de Nivelles

- Monter dans l'ascenseur A
- Arrêtez-vous au 1er étage (A1)



«ACTEURS DE VOTRE SANTÉ,
PARTENAIRES DE VOTRE BIEN-ÊTRE!»

Contacts

SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5
7000 Mons

HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
064 23 30 11

HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25
6540 Lobbes
071 59 92 11

HÔPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1
1400 Nivelles
067 88 52 11

HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize
02 391 01 30

HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2
7000 Mons
065 41 40 00

HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLE

Avenue Baudouin de Constantinople 5
7000 Mons
065 38 55 11

HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
065 38 55 11

www.helora.be



HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

HÔPITAL DE NIVELLES SALLE POLYVALENTE ÉCOLE DU DOS



PARA-DOC-064-V1 / Novembre 2023

En savoir plus sur l'école du dos

POUR QUI ?

L'école du dos s'adresse aux patients présentant des douleurs chroniques du dos, opérés ou non. Elle a pour objectif de vous réapprendre à bouger, de pratiquer une activité physique supervisée et de retrouver un bien être quotidien.

COMMENT ?

Cette prise en charge thérapeutique est pluridisciplinaire et est répartie en **36 séances de 2h** les mardis et jeudis.

L'école du dos peut vous être conseillée par votre médecin traitant.

Dès lors, il vous suffira de prendre rendez-vous chez notre médecin de médecine physique.

L'école du dos s'articule autour d'une séance d'information collective, du reconditionnement à l'effort, du renforcement musculaire, de la prévention et de la rééducation fonctionnelle.

PAR QUI ?

L'équipe est composée d'un médecin physique, d'un kinésithérapeute, d'un ergothérapeute et d'une psychologue.

Place du **kinésithérapeute** au sein de l'école du dos :

1. Diminuer vos douleurs sur le long terme.
2. Vous aider à améliorer votre condition physique et votre endurance.
3. Progresser au niveau de votre force musculaire en vous proposant des exercices adaptés à votre situation.
4. Conseils pour la poursuite d'une activité physique. Penser avec vous à «l'après » école du dos.

Place de **l'ergothérapeute** au sein de l'école du dos :

1. Vous apprendre les mouvements et les positions à adopter dans votre vie quotidienne.
2. Vous conseiller en termes de manutention et de port de charges.
3. Adaptation de votre poste de travail et de votre lieu de vie.
4. Vous proposer des aides techniques.



Place du **psychologue** au sein de l'école du dos :

1. Prévenir les difficultés psychologiques en observant le rôle des pensées, des émotions et des comportements.
2. Activités psychoéducatives avec des outils.
3. Échanger sur la définition de la douleur, la manière d'y faire face et les conséquences fréquentes sur la qualité de sommeil.

Durant les séances, une initiation à la relaxation Jacobson ainsi qu'à la pleine conscience est proposée.

