

CONDITIONS D'ACCÈS

Pour bénéficier de ce programme, vous devez

~ souffrir de **douleurs de la colonne vertébrale** (depuis plus de 6 semaines) **ou avoir subi une opération chirurgicale** au niveau de la colonne vertébrale (depuis moins de 3 mois).

~ **consulter un spécialiste** en médecine physique et réadaptation ou un rhumatologue, seuls médecins habilités à prescrire ce programme. Une prescription signée de votre médecin généraliste ou du médecin du travail n'est pas suffisante.

Ce programme ne peut être réalisé qu'**une seule fois** (sauf si une nouvelle intervention chirurgicale a dû être réalisée).

En cas d'abandon, vous ne pourrez pas en bénéficier ultérieurement. **Le succès de cette rééducation est directement lié à votre implication personnelle et votre motivation.**



La mutuelle intervient de manière importante dans le remboursement de l'école du dos.

La quote-part personnelle se chiffre à environ 7€ par séance.

NOUS PRENONS SOIN DE VOUS

Clinique CHC Heusy

L'école du dos est située dans une maison particulière, toute proche de la clinique. Emplacements de parking réservés aux patients à l'arrière de la maison.

Rue du Naimeux 21
4802 Heusy
Rdv médicaux : 087 21 37 00
Rdv rééducation : 087 21 37 88

Clinique CHC MontLégia

bd Patience et Beaujonc 2
B-4000 Liège
04 355 66 50 - 04 355 66 55

© CHC / Communication/com-S2-MAL-ecolod-tr-3



LOMBALGIES ?
CERVICALGIE ?
CHIRURGIE LOMBAIRE ?

ÉCOLE DU DOS

CHC
GROUPE SANTÉ

Votre hôpital
est membre
du réseau de santé **move**

CHC
GROUPE SANTÉ

L'ÉCOLE DU DOS, UN PROGRAMME SUR MESURE



L'école du dos constitue un programme de rééducation pour les personnes souffrant du dos ou de la nuque, ou ayant été opérées de la colonne vertébrale.

L'**approche** se veut résolument **multidisciplinaire** : médecins physiothérapeutes, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues et ergonomes interviennent dans la prise en charge du patient.

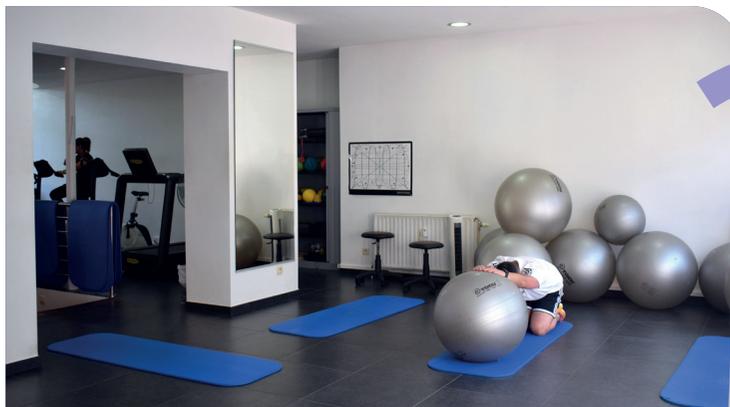


Le programme comporte **36 séances** organisées à une fréquence de **2 fois par semaine**. D'une durée de 2h, elles sont données par différents membres de l'équipe : **médecin, kinésithérapeute, ergonome et psychologue**.

Le programme de rééducation se partage entre cours théoriques (anatomie, ergonomie, neurophysiologie de la douleur chronique) et reconditionnement physique (restauration fonctionnelle).

Les cours de **protection rachidienne** (ergonomie) sont à la fois théoriques et pratiques.

Le **reconditionnement physique** s'appuie sur une gymnastique adaptée, un travail personnalisé de reconditionnement global sur vélo ou sur tapis ainsi qu'un travail de renforcement/contrôle musculaire adapté du tronc, réalisé sur des machines spécifiques.



Trois séances d'évaluation permettent de concevoir un programme sur mesure pour chaque patient.

- ~ Lors du **premier rendez-vous**, la première évaluation à l'aide de tests physiques et de questionnaires permet de faire l'état des lieux, et de planifier le programme personnel du patient.
- ~ **A mi-programme**, une deuxième évaluation permet d'adapter le programme en fonction des progrès et/ou difficultés.
- ~ La **dernière séance** permet d'établir le bilan final et faire le point sur l'état du patient.

EN PRATIQUE

Vous devez vous présenter avec les effets suivants :

- ~ tenue de sport adaptée
- ~ chaussures d'intérieur
- ~ bouteille d'eau
- ~ serviette de toilette



L'**ergonome** peut aussi visiter votre **lieu de travail** (ce n'est pas une obligation). En accord avec l'entreprise, l'ergonome suit le patient sur son lieu de travail. Il dresse un bilan de la situation, propose des pistes d'amélioration des conditions de travail, afin de diminuer l'impact du travail sur la pathologie du patient.