



L'équipe

Le service de médecine physique et de réadaptation propose un programme de restauration fonctionnelle du rachis appelé École du dos.

L'École du dos est une **prise en charge pluridisciplinaire des rachialgies chroniques** assurée par une équipe de médecins de médecine physique, de kinésithérapeutes, d'ergothérapeutes et de psychologues. C'est le médecin du service de médecine physique et réadaptation qui jugera de l'indication de l'École du dos lors d'une consultation préalable.

Le programme d'École du dos répond à la nomenclature de l'INAMI.

Contacts

- › **Service de médecine physique**
CHwapi - Site Notre-Dame
(entrée consultations)
9, av. Delmée - 7500 Tournai
- › **Secrétariat de médecine physique**
069/336.022
- › **Prise de rendez-vous**
069/336.022



Centre Hospitalier de Wallonie picarde -
CHwapi ASBL

E.R. : Didier DELVAL - Siège social :
9, avenue Delmée - 7500 Tournai
N° ent. : 0876.107.364

Tél. : 069/333 111

Fax : 069/258 015

www.chwapi.be | [f](#) | [in](#) | [@](#)

Réf. : FI-MDPH-3 / Déc. 2023 / © Crédits photos : Roger Job - Adobe Stock
Ne pas jeter sur la voie publique

École du dos

Programme de restauration
fonctionnelle du rachis



Service de médecine
physique et de réadaptation
www.chwapi.be



Programme

Le programme se compose de 36 séances collectives de 2 heures sur une période maximale de 6 mois.

Celles-ci se partagent en :

- **2 bilans pluridisciplinaires** : un au début du programme et un à la fin.
- **29 séances de kinésithérapie** axées sur le renforcement musculaire et le réentraînement à l'effort.
- **4 séances d'ergothérapie** comprenant :
 - une partie théorique : le port de charges, les activités de la vie quotidienne, l'ergonomie au travail, l'équilibre des activités.
 - une partie pratique : marche, marche nordique, gymnastique posturale, détente, etc.
- **1 séance psycho-éducative** assurée par notre psychologue sur les mécanismes de la douleur.



En effet, l'intérêt d'un traitement dynamique multidisciplinaire est recommandé dans la prise en charge des rachialgies.

Une reprise d'activité physique d'intensité croissante et supervisée par une équipe formée permet de corriger le syndrome de déconditionnement associé aux rachialgies chroniques.

C'est pourquoi, l'objectif premier sera de vous permettre de bouger à nouveau et de vous donner l'envie de continuer l'activité physique. En résumé, en un seul mot : « **mouvement !** ».

36 séances en 6 mois

Consultation médecin
médecine physique et réadaptation

Bilan pluridisciplinaire

Psychologue - Ergothérapeute
Kinésithérapeute

Prise en charge kiné

29 séances de 2 heures/semaine



2 créneaux proposés par semaine.

Prise en charge ergo

4 séances de 2 heures



À planifier durant le programme
(à la place d'une séance kiné).

Prise en charge psychologique

1 séance de 2 heures



À planifier durant le programme
(à la place d'une séance kiné).

Bilan pluridisciplinaire

Psychologue - Ergothérapeute
Kinésithérapeute

Témoignage

Depuis qu'il a subi un accident, Alain Bara souffre du dos. « Une douleur permanente », soupire-t-il. « Après ma 6^e opération, le chirurgien m'a conseillé de suivre l'École du dos. Je n'avais jamais fait de sport de ma vie et voilà qu'il insistait fortement pour que je m'y mette à 66 ans ! Je n'y étais pas favorable d'autant que je manquais de confiance. Quand on a du matériel dans le corps, on a toujours peur que ça casse... Inconsciemment on se limite soi-même. Je faisais tout pour économiser mon dos ! »

Finalement, Alain a accepté d'essayer. « Et c'est la meilleure décision que j'ai prise ! Je ne vais pas mentir : au début, se remuscler fait très mal. Mais malgré la douleur, je me suis accroché parce que ça vaut la peine. Je me sens tellement bien ! Je fais deux séances de 2h par semaine et j'ai déjà récupéré pas mal de mouvements », glisse-t-il en s'étirant pour montrer ses progrès quotidiens. « Je me sens tellement mieux ! J'ai repris la moto, ma grande passion, je me suis aussi acheté un vélo et à la fin des séances j'irai dans une salle de sport avec les deux autres patients qui ont commencé en même temps que moi. Les séances de groupe n'empêchent pas le suivi individualisé : **on nous écoute, on nous motive mais on ne nous force pas. Chacun gère ses performances. J'ai appris à gérer la douleur, à pousser les limites, à faire confiance à mon corps et à l'écouter** ».



Alain Bara,
patient de l'École du dos