

Madame, Monsieur,

Votre enfant a entre 12 et 18 ans et il a régulièrement des douleurs au dos ? Vous trouverez, dans cette brochure, tous les renseignements nécessaires au bon déroulement de son École du dos.

Si vous souhaitez davantage de renseignements, nous nous ferons un plaisir de vous répondre.

### L'équipe de l'École du Dos



## L'équipe à votre écoute

- **Équipe médicale**  
Dr Priscilla FRANC - Dr Jean GUISSET  
Dr Amandine POULAIN
- **Ergothérapeutes (ergonomie)**  
Hélène BARBIER - Sarah VERHAEGHE
- **Psychologue**  
Sophie ROBACHE

## Coordonnées

- **CHwapi site Notre-Dame**  
Service de Médecine physique  
Entrée consultations  
9, av. Delmée - 7500 Tournai
- **Contacts**  
Prise de rendez-vous : 069/333 000



Numéro d'appel général unique  
pour tous les sites : 069/333 111

[www.chwapi.be](http://www.chwapi.be) |  

Avril 2020 | CHwapi ASBL - Siège social : 9, avenue Delmée - 7500 Tournai

# ÉCOLE DU DOS

## de 12 à 18 ans



Bouger plus,

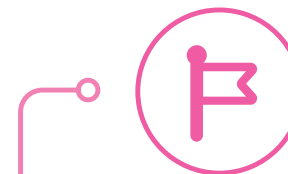
bouger mieux !





## Déroulement de l'École du Dos

18 séances



Consultation  
médicale

Évaluation  
initiale

Séances École du Dos  
théoriques et pratiques

Évaluation  
finale

Consultation  
médicale



Lors de la  
1<sup>ère</sup> séance



18 séances



Lors de la  
dernière séance

### Consultations médicales

#### Suivi médical

- au début de l'École du Dos,
- en fin d'École du Dos.

Elles sont obligatoires.

### Évaluations

Initiale, finale

Des tests sont réalisés avec l'ergothérapeute (connaître les habitudes gestuelles, évaluer la condition physique et la posture).

### 18 séances théoriques et pratiques

- **Découverte de son dos** (anatomie et fonctionnement).
- **Sensibilisation aux bons gestes et postures à adopter pour protéger son dos.**
  - > la position couchée,
  - > la position assise (à l'école, TV, ordinateurs),
  - > manutentions, ports de charge,
  - > le sac à dos, le cartable,
  - > sports, loisirs,
  - > etc.
- **Exercices physiques pour un dos en forme.**
  - > renforcement musculaire progressif sur tapis, ballons, appareils adaptés,
  - > stretching/étirements,
  - > travail postural.
- **Ces séances sont réalisées sous forme de jeux et d'ateliers.**

Nous demandons aux parents d'insister sur la motivation et la régularité dans le suivi des séances auprès de leur(s) enfant(s).

Avec l'aide de tes parents, tu es le principal ACTEUR de TON École du Dos !

Pour plus de renseignements, informez-vous auprès de votre **médecin traitant** ou au **CHwapi (069/333 000)**.

Intervention Mutuelle  
pour ces séances.

