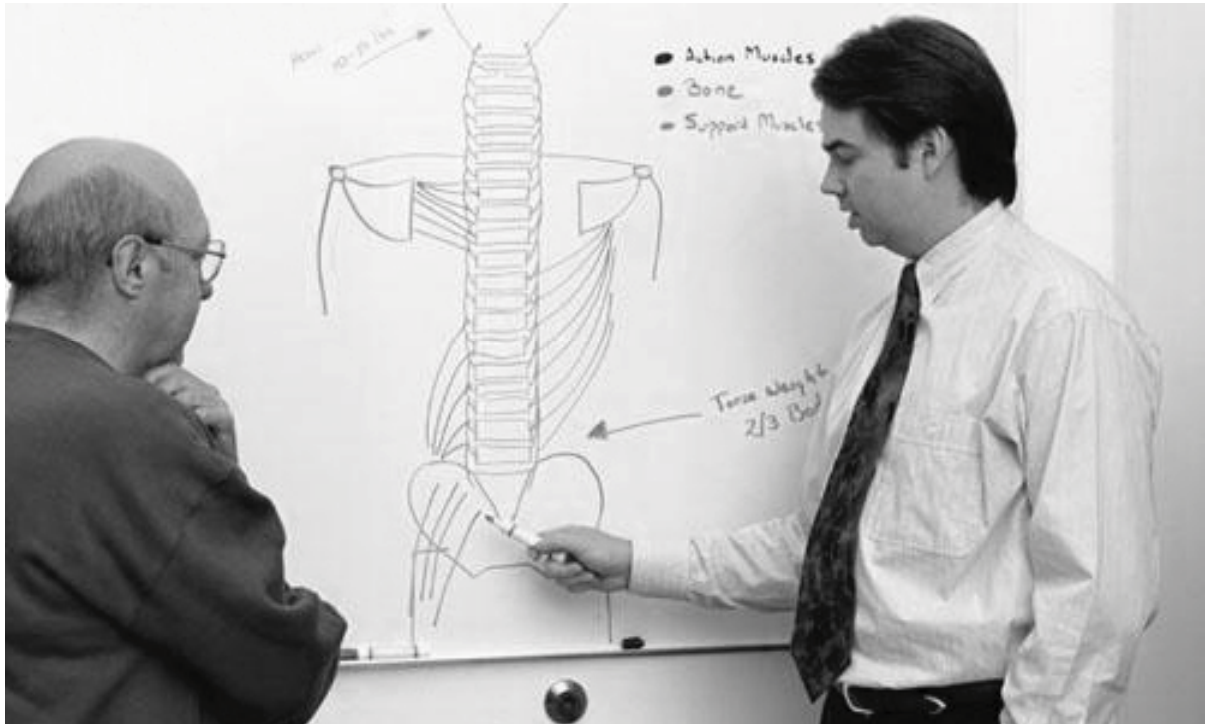


L'école du dos de la Clinique Sainte-Anne Saint-Remi



Qu'est-ce que l'Ecole du Dos ?

L'Ecole du Dos est une prise en charge pluridisciplinaire visant à vous apprendre à mieux utiliser votre dos au quotidien.



A qui s'adresse l'Ecole du Dos?

Aux personnes :

- qui souffrent ou qui ont souffert du dos
- qui souhaitent mettre tout en oeuvre pour éviter les récives
- qui courent des risques de lombalgies dans leurs activités (professionnelle, ménagère ou de loisirs)
- qui souhaitent reprendre, poursuivre ou intensifier leurs activités quotidiennes à l'abri des maux de dos.

Programme ?

Séances collectives

Quatre séances de 2h30

- Mieux comprendre et mieux percevoir le dos
- Comment éviter les excès que l'on impose au dos
- Comment réagir face à la douleur
- Alternance d'exercices de gymnastique et d'informations pratiques



Séances Individuelles

de 5 à 20 séances

- Evaluation de la douleur
- Testing et évaluation musculaire
- Exercices spécifiques et individualisés en fonction des besoins
- Entraînement des gestes quotidiens selon les habitudes de vie
- Mise en place d'un programme adapté
- Gymnastique d'entretien spécifique
- Relaxation, physiothérapie



Comment se déroule l'Ecole du Dos?

Une équipe pluridisciplinaire constituée

- de médecins spécialisés,
- de kinésithérapeutes,
- d'ergothérapeutes,
- de psychologues,
- de diététiciens et d'autres consultants

vous aident à faire face aux problèmes de dos.

L'Ecole du Dos s'organise autour de sessions de groupe et de séances individuelles adaptées aux besoins de chacun.

Où?

Clinique Ste-Anne St-Remi
Service de Rhumatologie - Médecine Physique

Quand?

Deux fois par semaine,
le mercredi et le jeudi de
18h00 à 20h30

Comment y participer?

Renseignement et inscriptions:

Secrétariat de Médecine Physique
02/556.50.80