

# REVALIDATION DU DOS PLURIDISCIPLINAIRE



Les thérapeutes de la revalidation du dos traitent des patients **atteints de douleurs dorsales aspécifiques chroniques** ou des patients **ayant subi une intervention chirurgicale à la colonne vertébrale**. La revalidation se déroule avec l'appui d'appareils spécialisés, sous la direction d'une équipe pluridisciplinaire.

L'objectif de la revalidation du dos est de construire un corset musculaire avec les muscles abdominaux et dorsaux afin d'éviter la surcharge de la colonne vertébrale.

Ce corset musculaire a pour but de freiner la détérioration des disques intervertébraux et par là même, l'arthrose qui s'ensuit. Ce qui aura également pour effet de réduire la douleur et de renforcer la mobilité dorsale.



## NOTRE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

### Médecin spécialisé en réadaptation fonctionnelle (revalidation)

L'équipe de revalidation est dirigée par un médecin spécialisé en réadaptation fonctionnelle qui assure le suivi du déroulement du traitement du patient.

### Kinésithérapeute

Durant la première session, le kinésithérapeute testera la mobilité de la partie lombaire de la colonne vertébrale ainsi que la puissance des muscles abdominaux et dorsaux au moyen des appareils Genius. Ces résultats permettront d'établir un **programme d'entraînement individuel**. La dernière session prévoit un nouveau test pour évaluer les progrès réalisés.

En cours de thérapie, le programme d'entraînement peut être adapté individuellement en concertation avec le kinésithérapeute. Les exercices au sol consistent en des exercices d'étirement et de tonification. Ces exercices constituent le module de base et sont un encouragement à pratiquer chez soi. La thérapie d'entraînement médicale contribue à l'amélioration et à l'entretien de votre condition physique.

### Ergothérapeute

L'ergothérapeute/ergonome travaille dans le cadre de la prévention secondaire.

L'ergothérapeute vous accueille durant la première session et passe en revue le programme d'entraînement avec vous.

Chaque semaine, vous recevez des conseils,

concernant l'ergonomie, et la posture de base correcte, individuellement ou en groupe.

**Centre hospitalier Jan Yperman**  
Briekestraat 12 • 8900 Ieper  
057 35 35 35 • [info@yperman.net](mailto:info@yperman.net)

Tout au long du programme d'entraînement, l'ergothérapeute vise à :

- faire comprendre la construction et la biomécanique de la colonne vertébrale
- enseigner les principes de base de l'hygiène du dos, les appliquer et les automatiser dans des situations précises
- évaluer le comportement algique et son impact sur la vie quotidienne et le travail
- faire prendre conscience de la posture de base correcte

## Psychologue

Un entretien avec le/la psychologue a lieu lors de chacune des 36 sessions de l'école du dos. Cet entretien aborde le comportement algique, les aspects cognitifs de la douleur et les différentes stratégies d'adaptation. Il vise également à vérifier si d'éventuelles problématiques périphériques contribuent à l'apparition d'affections du dos.

Durant cet entretien, vous répondez à deux questionnaires (échelle de Tampa pour l'évaluation de l'indice de kinésiophobie et mesure de la dépression). Il vise également à vérifier si un accompagnement psychologique supplémentaire est nécessaire.

## FRÉQUENCE

Le programme de révalidation consiste en des sessions d'entraînement de **2 heures, 2 sessions par semaine**. Le programme complet comporte **36 sessions** qui doivent se dérouler sur **6 mois**.



L'organisme assureur (mutuelle) doit recevoir un rapport d'évolution dans les 2 semaines qui suivent la fin de la révalidation.

Le suivi de la révalidation du dos n'a de sens que lorsque le corset musculaire est entretenu par un programme à domicile, du fitness ou de la révalidation d'entretien.

lundi	8 h - 12 h	13 h - 20 h
mardi	8 h - 12 h	
jeudi	8 h - 12 h	13 h - 20 h
vendredi	8 h - 12 h	
samedi	8 h - 12 h	

***Veillez prendre rendez-vous 1 à 2 semaines à l'avance. Veillez nous avertir à temps en cas d'empêchement.***

## EN PRATIQUE :

- Les rendez-vous pour l'école du dos peuvent se prendre directement en téléphonant au 057 35 73 88.
- Portez de préférence des vêtements de sport. Vous pouvez utiliser notre vestiaire, avec douche et casiers individuels. Merci de toujours vider votre vestiaire à la fin de la séance. Les vestiaires seront ouverts chaque soir.
- Veuillez emporter un essuie et si nécessaire vos lunettes de lecture.
- Vous pourrez échanger votre ticket de parking contre un ticket de parking gratuit auprès d'un membre de l'équipe.
- Après le test final, vous devez prendre un rendez-vous chez le Dr Moyaert en téléphonant directement au secrétariat au numéro 057 35 73 80.
- Durant cette consultation, la situation de départ, les résultats obtenus, ainsi que l'évolution de la révalidation seront abordés.
- Ne planifiez jamais un rendez-vous chez le médecin de révalidation / le kinésithérapeute le même jour que la clinique du dos.

**SECRÉTARIAT KINÉSITHÉRAPIE ET REVALIDATION : 057 35 73 80**  
**LA CLINIQUE DU DOS 057 35 73 88**