

Envie de participer à nos séances collectives ?

Contactez-nous pour recevoir de plus amples informations.

CONTACT & INSCRIPTION

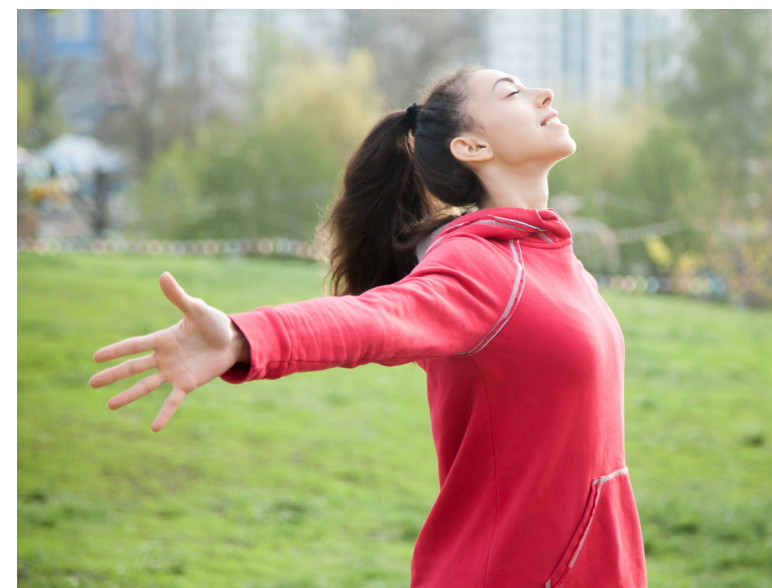
☎ 071 10 80 37

RESPONSABLES DU PROGRAMME

Noéline PAUWELS
Ergothérapeute
Mélissa DUCARME
Ergothérapeute



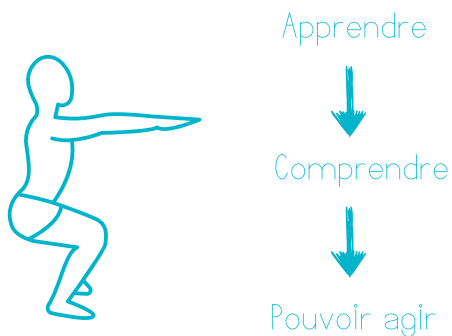
COM_094 (13/04/18)



École du dos et ergonomie

Philosophie

- ➔ Le patient est au centre du programme de soins et donc le mieux placé pour pouvoir contrôler certains facteurs d'entretien ou d'aggravation de sa pathologie.



Objectifs

Le patient doit être capable de **se prendre en charge** afin de soulager sa pathologie:

- ➔ En évitant des mauvaises postures.
- ➔ En obtenant certains réflexes utiles.
- ➔ En l'amenant à réfléchir sur les situations à risque dans son quotidien.
- ➔ En lui apprenant à éviter les pièges conduisant au déconditionnement.



En pratique

6 séances collectives :

- ➔ 1^{ère} séance : prise de contact
- ➔ 2^{ème} séance : test / évaluation d'hygiène gestuelle / relaxation
- ➔ 3 et 4^{ème} séances : théorie
- ➔ 5^{ème} séance : ergonomie & économie du dos au quotidien
- ➔ 6^{ème} séance : gymnastique

Cette programmation peut être revue à tout moment par le thérapeute de l'école du dos.

Les horaires

Deux possibilités d'horaire:

- ➔ [Le matin](#)
- ➔ [L'après-midi](#)

Où?

GHdC • Médecine physique & réadaptation

Site Sainte-Thérèse • Centre de réadaptation

73, Avenue du Centenaire

6061 Montignies-sur-Sambre

☎ 071/10.80.35

A faire cocher par votre médecin

- École du dos - éducation gestuelle (6 séances)
- Prise en charge en rééducation - traitement complet

Cachet

