



ÉCOLE DU DOS

Rééducation active de la nuque et du dos selon le concept David Back



absI Werken Glorieux | ch Glorieux
Avenue Glorieux 55, B-9600 Ronse
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

11/04/2017
FYG09_FR

SUJET

DBC est un entraînement actif et individuel de la nuque, du dos et de la sangle abdominale par le biais d'appareils spécifiques, en utilisant des techniques visant à l'épargne du dos et des conseils personnalisés.

POPULATION

Toute personne souhaitant mettre fin à ses problèmes de dos et de nuque.

Toute personne voulant prévenir d'éventuels problèmes de dos ou de nuque.

POURQUOI

Le dos et la nuque constituent l'un des principaux problèmes de santé publique actuellement.

Les plaintes de la nuque et du dos entraînent très rapidement une baisse de fonctionnalité et influencent l'état d'esprit et la participation aux tâches quotidiennes (sociales et physiques).

COMMENT

Après la réalisation de votre profil personnel, vous recevrez un programme d'exercice individuel.

Contenu

1. Analyse préalable fonctionnelle et psychosociale.
2. Information au sujet des facteurs mécaniques favorisant la détérioration de la colonne vertébrale. Explication des principes de soutien du dos. Discussion au sujet des facteurs émotionnels et psychologiques qui peuvent entretenir la douleur.
3. Formation pratique des techniques pour ménager le dos (épargne vertébrale), y compris dans les activités de la vie quotidienne (techniques de manu-tention) et positions de sommeil.
4. Accompagnement individualisé avec correction du maintien.
5. Amélioration des conditions physiques!
6. Ergonomie: adaptation de l'environnement en vue de limiter la charge du dos: chaise de bureau, le siège de voiture, le lit (matelas).
7. Evaluation fonctionnelle et psycho-sociale en fin de traitement.

Cette série de prestations ne peut être attesté qu'une seule fois par assuré. Il peut être attesté au maximum 36 de ces prestations pendant une période de six mois. Une session dure en moyenne deux heures.



HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi:

- De 8h à 10h
- De 10h à 12h
- De 13h à 15h
- De 15h à 17h

Et le lundi et jeudi de 17 à 19h.

INFOS PRATIQUES

Veillez prendre rendez-vous avec l'un des médecins de la revalidation, Dr. K. Vandenecker ou Dr. L. Huyghebaert via le secrétariat au numéro suivant:
055/23 36 52

Service réadaptation :

Tél. 055/23 60 44

Mail : revalidatie.secretariaat@werken-glorieux.be

RENDEZ-VOUS

Date:

Heure:

Service:

Si, en raison de circonstances imprévues, votre rendez-vous ne pouvez pas continuer, prière d'avertir le service le plus rapidement possible au numéro du service Réadaptation: 055/23 60 44.