



CH Glorieux

ZVB | SOINS INTÉGRÉS | PAYS DES COLLINES



MÉDECINE PHYSIQUE - REVALIDATION

# **Back on track : revalidation du dos sur mesure**

Les douleurs dorsales et cervicales sont l'une des plaintes les plus importantes en matière de santé.

Ces plaintes entraînent très rapidement une diminution de la fonctionnalité et affectent donc rapidement l'humeur (psychologique) et la participation à la vie quotidienne (sociale).

Les personnes qui ont subi une opération du dos ou de la nuque peuvent participer au programme 'Back On Track'. Le programme comprend une approche pratique de l'anatomie et de l'ergonomie. Les exercices vous permettent de mieux comprendre les symptômes, ce qui peut les provoquer et comment les prévenir.

La thérapie active et fonctionnelle se fait aussi bien en groupe qu'individuellement. L'approche est multidisciplinaire, le principe de base étant que le mouvement est le meilleur remède.

**“If you don't use it, you lose it!”**

**“Si vous ne l'utilisez pas, vous le perdez!”**

Cette approche biopsychosociale influencera positivement le développement de l'autogestion dans la vie quotidienne.

## **OBJECTIF**

L'objectif de la rééducation est de permettre un mouvement actif sans douleur. Ce faisant, nous visons à ce que vous puissiez reprendre votre travail, vos loisirs, votre vie sociale et sportive de manière saine.

Nous vous apprenons à activer et à utiliser de manière fonctionnelle les muscles dorsaux et abdominaux profonds et stabilisateurs.

Nous enseignons des mouvements qui ménagent le dos et des techniques de manutention afin d'effectuer des activités quotidiennes telles que se coucher et se lever du lit, monter les escaliers, effectuer des tâches ménagères, etc.

## **TRAITEMENT POSTOPERATOIRE**

Pendant la phase d'hospitalisation, l'accent est mis principalement sur le soulagement de la douleur et l'éducation à la douleur par le biais, entre autres, de la thérapie manuelle, de quelques exercices de base et de conseils.

Ainsi, les transferts respectueux du dos sont expliqués, comme le passage autonome de la position couchée à la position assise, la position debout, la montée et la descente du chariot, la montée des escaliers, etc.

Vous recevrez des conseils sur les bonnes positions assise et couchée et sur l'utilisation d'un corset.

Vos thérapeutes vous donneront également des explications complémentaires sur les mouvements à éviter absolument, comme se pencher en avant ou faire de la rotation du dos. Ils vous apprennent aussi un certain nombre d'exercices qui stimulent la fonction musculaire et la circulation sanguine.

Après votre contrôle postopératoire, le processus de rééducation active sera entamé en collaboration avec votre médecin.

# LE TRAITEMENT CONSERVATEUR

Le travail se fait par phases :

## PHASE 1 : CHECK YOUR BACK

Une consultation avec votre médecin traitant est suivie d'une évaluation fonctionnelle pour le ergo-/kinésithérapeute. Ils vérifient comment se passe votre fonctionnement quotidien à la maison.

Nous vous donnons des conseils et des astuces si nécessaire. On s'exerce à s'asseoir et à se lever de manière correcte pour éviter les contraintes. Nous approfondissons les différentes techniques de manutention et d'élévation qui peuvent soulager le dos lors des activités quotidiennes.

Des exercices fonctionnels sont donnés pour entraîner ces techniques.

En fonction de votre niveau de mouvement personnel, nous déterminons le parcours le plus approprié pour votre rééducation.

## PHASE 2 : TRAIN YOUR BACK

En général, nous travaillons à l'élaboration d'un programme dans lequel vous vous entraînez dans un cadre multidisciplinaire pendant environ 2 heures en vue d'adopter un mode de vie actif.

S'il s'avère que vous avez besoin d'une approche plus individuelle dans une phase initiale, cela peut également être planifié.

Au cours du programme pour la colonne vertébrale, vous serez traité sous différents angles. Nous nous concentrons principalement sur le reconditionnement

général, la stabilité du tronc et les étirements pour augmenter la tolérance à l'effort. Vous recevrez également de nombreux conseils sur les positions assises, debout et de sommeil, les techniques de levage et d'élévation, l'exécution des tâches ménagères, l'adaptation du lieu de travail pour la réinsertion professionnelle, la reprise du sport, etc.

Une fois que vous aurez maîtrisé les bases, vous pourrez utiliser les appareils DBC (David Back Concept). Il s'agit d'un concept d'entraînement dans lequel les muscles abdominaux et dorsaux sont entraînés de manière spécifique à l'aide d'appareils spécialisés avec, bien entendu, un entraînement et un complément des bases.

## **REPRISE DU TRAVAIL**

Nous donnons des conseils sur l'adaptation du poste de travail et des mouvements ergonomiques.

En collaboration avec les thérapeutes, nous renforçons le corps en fonction de la charge de travail.



## CONTACT PRATIQUES

### MÉDECINE PHYSIQUE - REVALIDATION

Dr L. Huyghebaert  
Dr L. Van Brabander  
Dr R. Verjans  
Dr C. Ackerman

### SPINE TEAM

055 23 60 44

### RENDEZ-VOUS VIA LE SECRÉTARIAT

055 23 60 44 of 055 23 36 52  
secretariaat.revalidatie@azglorieux.be

Des informations supplémentaires sont disponibles sur le site [www.chglorieux.be](http://www.chglorieux.be).

### ASBL WERKEN GLORIEUX | CH GLORIEUX

Avenue Glorieux 55, 9600 Renaix • T +32 55 23 30 11  
info@azglorieux.be • [www.chglorieux.be](http://www.chglorieux.be)  
0424.380.938 • RPM Gand, dép. Audenarde

