



**Vivalia  
Hôpital de Virton**

Service de rééducation  
fonctionnelle  
Rue d'Harnoncourt, 48  
6762 Saint-Mard

[www.vivalia.be](http://www.vivalia.be)



**RENSEIGNEMENTS:**

**Ergothérapie et kinésithérapie.**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h  
ERGO: 063/55.60.55  
KINE: 063/55.61.20

**Prise de rendez-vous  
pour une consultation préalable:**

Médecin spécialisé en médecine  
physique et de réadaptation.

Mardi de 13h à 16h, mercredi  
de 8h à 16h et jeudi de 8h à 12h.

063/55.20.04

 **Vivalia**  
Votre santé, notre quotidien

[www.vivalia.be](http://www.vivalia.be)



École du dos

 **Vivalia**  
Votre santé, notre quotidien



## Pourquoi une école du dos ?

Le dos est la localisation privilégiée de toutes nos tensions. La lombalgie chronique s'accompagne généralement d'un déconditionnement physique qui associe raideur, atrophie musculaire et désadaptation cardio-respiratoire.

Malgré le nombre croissant de travaux scientifiques qui y sont consacrés, la lombalgie chronique demeure, dans tous les pays industrialisés, un problème de santé publique majeur.

### Qui est concerné ?

Les personnes qui présentent :

- des douleurs dorsales et lombaires depuis plus de 6 semaines,
- moins de 3 mois après une chirurgie vertébrale correctrice.

### Quels sont les intervenants ?

Une équipe pluridisciplinaire composée :

- Ergothérapeutes
- Kinésithérapeutes
- Médecin spécialisé en médecine physique et réadaptation
- Psychologue
- Technicien à l'ergonomie

### Programme :

2-3 SÉANCES/SEMAINE

36 SÉANCES DE 2H

PAR GROUPE DE MAX.  
8 PERSONNES

### Comment cela se déroule ?

- Une **évaluation fonctionnelle et psychosociale** au début et à la fin du traitement,
- L'information sur les **facteurs mécaniques** qui **favorisent la dégradation** du segment vertébral,
- Une formation pratique sur **les techniques pour ménager le dos**, y compris dans les activités professionnelles fréquentes,
- Une **rééducation individualisée** avec au moins une **correction du maintien**, un **renforcement** analytique des muscles paravertébraux, et des **exercices d'étirements**,
- L'**amélioration de la condition physique** tant au niveau aérobie qu'au niveau de l'endurance musculaire,
- Une partie ergonomique avec explications des règles concernant l'**adaptation au niveau de l'environnement**, notamment sur les risques dans le milieu socio-professionnel (peut comporter une analyse du poste du travail),
- Un **programme d'exercices** simples à réaliser à domicile est également proposé.

### Qu'est-ce que cela implique ?

Ce programme ne peut être **attesté qu'une seule fois par assuré**. Vous vous engagez donc à assister aux **36 séances**.

Dans un souci d'organisation et de prises en charge optimale, **les absences injustifiées seront facturées**.