

Programme de Lombalgie 2.0

Education / Rééducation pour le patient lombalgique

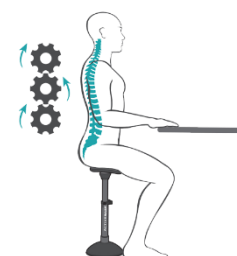
A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme, fléau majeur de santé lié au travail (20 % des accidents du travail et 7 % des maladies professionnelles – source INSERM) s'adresse aux personnes de **18 à 55 ans souffrants de lombalgies**.



Objectif du programme

- 1 Vous rendre plus **autonome** en facilitant votre adhésion aux traitements prescrits
- 2 Améliorer votre **qualité de vie**
- 3 **Acquérir ou maintenir les compétences** dont vous avez besoin pour **gérer au mieux votre quotidien**



Les étapes du programme

Votre prise en charge se déroulera en plusieurs étapes :

- 1 **Une consultation médicale** avec un médecin spécialisé de la rééducation du rachis pour permettre d'évaluer vos besoins et vos compétences.
- 2 **Un bilan complet** proposé par une équipe de rééducation spécialisée et avec du matériel de rééducation performant.

Bilan isocinétique	Testing musculaire
Evaluation de la marche	
Test de souplesse	Cartographie de la douleur

- 3 La participation à l'ensemble du programme de lombalgie comprenant **73 séances d'éducation/rééducation collectives réparties en 30 demi-journées**

Le programme en détail :

30 séances de mise en situation en lien avec les activités quotidiennes	29 séances de réentraînement à l'effort et de renforcement musculaire	11 séances d'éducation vertébrale et de prise en charge des douleurs	2 rencontres avec le psychologue 1 séance sur la diététique
---	---	--	--

Plusieurs thématiques :

Semaine 1 <i>Comprendre le fonctionnement de son corps</i>	Semaine 2 <i>Prendre soin de son dos et de son corps</i>	Semaine 3 <i>Apprendre à utiliser son dos</i>
Semaine 4 <i>Savoir écouter son dos</i>	Semaines 5 et 6 <i>Préparer son dos pour l'avenir</i>	

Une équipe pluridisciplinaire

Un suivi quotidien pour suivre votre évolution tout au long du programme

LE MEDECIN	L'ÉDUCATEUR MÉDICO SPORTIF
KINESITHERAPEUTE	L'ERGOTHERAPEUTE

La téléreadaptation

Des séances de téléreadaptation vous seront proposées pendant et à l'issue du programme, afin de vous accompagner dans votre quotidien et vous guider vers l'autonomie à la pratique de l'activité physique.

Un parcours extérieur pour l'avenir

Prochainement, le Centre de rééducation Fonctionnelle de la Hève vous proposera en plein cœur de son parc extérieur un parcours de réentraînement à l'effort basé sur les méthodes de cross-fit.