



Revita : programme de rééducation pour personnes souffrant de maux de dos

information destinée aux patients

INTRODUCTION

Les maux de dos peuvent être très inconfortables. Pour certaines activités, qui autrefois ne vous posaient pas de problème, vous êtes aujourd'hui confronté(e) aux limitations de votre corps. La douleur ne disparaît jamais totalement ou revient régulièrement. À mesure que ces épisodes de douleur augmentent en fréquence et/ou en intensité, vous en éprouvez peut-être de l'inquiétude et une certaine angoisse lorsqu'il s'agit d'exécuter certains mouvements ou activités. D'un autre côté, vous allez peut-être ignorer la douleur et franchir ainsi, trop souvent, vos limites.

Peut-être avez-vous déjà consulté un médecin pour vos maux de dos et avez-vous déjà suivi un traitement chez un kinésithérapeute, un ostéopathe ou un autre praticien. Ces traitements sont souvent efficaces, mais leurs effets sont temporaires. Vous avez peut-être besoin de plus d'encadrement et/ou d'un traitement sous différents angles.

À travers ce programme de rééducation, nous voulons vous aider à remédier par vous-même à vos troubles d'une manière active et à reprendre confiance dans votre corps. Nous vous aidons aussi à mieux comprendre vos troubles et à prendre en mains tous les aspects qui les influencent. Ce qui fait la force de ce programme, c'est qu'il combine à la fois des cours collectifs sur des thèmes généraux et des thérapies individuelles adaptées à vos besoins spécifiques.

PROGRAMME DE RÉÉDUCATION REVITA

Revita est un programme interdisciplinaire destiné aux personnes qui souffrent de maux de dos subaigus ou chroniques. Différentes

disciplines interviennent dans le programme. Il est proposé des thérapies par un kinésithérapeute, un psychologue et un ergonome, en concertation avec un docteur en médecine physique et rééducation.

Par l'éducation, des séances d'exercices, de la kiné, un accompagnement psychosocial et/ou des conseils ergonomiques, en groupe ou individuellement, nous visons à atteindre les objectifs suivants :

- ✓ Informer sur l'origine et la prévention des maux de dos. L'idée centrale est de trouver l'équilibre entre la charge que l'on subit et celle qu'on peut supporter.
- ✓ Renforcer la stabilité de base du dos, acquérir des aptitudes fonctionnelles, renforcer la condition de base, prendre confiance dans son corps et être à l'écoute de son corps, apprendre à se détendre.

QUI PEUT PARTICIPER ?

Le programme Revita s'adresse aux personnes souffrant de dorsalgie mécanique, pour lesquelles une approche plus approfondie serait bénéfique. Le docteur en médecine physique et rééducation détermine si vous êtes admissible à ce programme.

Il vous est demandé de suivre les séances de deux heures pendant huit semaines consécutives. Après les évaluations initiales et en concertation avec l'équipe, on détermine quels sont vos besoins spécifiques et quels traitements complémentaires vous pourriez encore suivre.

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES

Étape 1. Rendez-vous chez un docteur en médecine physique et rééducation

- ✓ Vous n'avez pas encore de document d'envoi pour le programme Revita. Appelez le 016 34 25 60 pour prendre rendez-vous chez un médecin de l'UZ Leuven spécialisé dans les problèmes rachidiens. Dans ce cas, une évaluation approfondie de vos troubles sera d'abord effectuée.
- ✓ Votre médecin généraliste ou un spécialiste vous a déjà remis un document d'envoi pour le programme Revita. Appelez le 016 34 25 60 pour prendre rendez-vous chez un docteur en médecine physique et rééducation de l'UZ Leuven. Ce médecin déterminera si vous entrez effectivement en ligne de compte pour suivre le programme Revita ou si un autre traitement est plus approprié. Si vous êtes admissible au programme, appelez le 016 33 87 99 pour prendre concrètement rendez-vous pour commencer le programme Revita.

Étape 2. Le programme Revita

Généralités

- Huit participants par groupe
- Chaque séance dure deux heures, à raison de deux séances par semaine en moyenne
- École du dos dans la première moitié de la semaine
- Thérapies individualisées dans la seconde moitié de la semaine

Évaluation initiale

Avant le début du programme, vous passez un examen de kinésithérapie, suivi d'un entretien de prise de contact avec le psychologue. Ces évaluations comprennent une analyse de la posture et du mouvement et des entretiens d'orientation. Par ailleurs, il vous est demandé de remplir

différents questionnaires fonctionnels et psychosociaux concernant votre mal de dos. Toutes ces données sont examinées lors d'une réunion de l'équipe interdisciplinaire et votre programme est ensuite élaboré.

Leçons Revita en groupe

Au cours de la première heure, le kinésithérapeute, le médecin ou le psychologue fournit les informations théoriques nécessaires.

- Leçon 1. Apparition et traitement des maux de dos – Les objectifs de Revita
- Leçon 2. Que sont les maux de dos ? – Approche médicale et thérapeutique
- Leçon 3. Principes de base pour la prévention et la guérison des troubles
- Leçon 4. Impact de la douleur au quotidien
- Leçon 5. Ergonomie de la position assise et couchée
- Leçon 6. Soulever, porter et déplacer des objets – Activités journalières dans la maison et à l'extérieur
- Leçon 7. Accepter, doser et communiquer
- Leçon 8. Qu'est-ce que la douleur ? – Que faire en cas de douleur aiguë ?
– Activités sportives – Explications sur la remise en forme

Après une courte pause, l'accent est mis sur les exercices.

- Prendre conscience de la posture
- Exercices de stabilisation
- Exercices de mobilisation
- Exercices fonctionnels : levage, nettoyage ...
- Relaxation



Thérapies complémentaires

- ✓ Séances d'exercices individualisées (condition physique, posture, stabilité, mobilité, entraînement fonctionnel ...) dans la salle de fitness et/ou la piscine
- ✓ Kinésithérapie individuelle (thérapie manuelle, thérapie d'exercices, taping ...)
- ✓ Conseils ergonomiques individuels (travail, système de lit, aides ergonomiques, ...)
- ✓ Entretiens avec le psychologue (reprise du travail ou réorientation, douleur, anxiété, apprendre à doser, problèmes de sommeil, gestion du stress, ...)
- ✓ Ateliers : travail sur écran, mieux dormir, gestion du stress (cours collectifs de deux heures chacun)
- ✓ Remise en forme : après la réévaluation, il est possible de poursuivre l'entraînement pendant six mois maximum.



Réévaluation de Revita

Après huit semaines, vous venez chez le kinésithérapeute et le médecin pour une réévaluation. Nous examinons votre évolution et nous voyons ensemble quelles pourraient être les étapes suivantes. Votre rééducation peut être prolongée (thérapie individuelle et/ou remise en forme) ou peut s'arrêter ici. Pendant une période de six mois maximum, vous pouvez suivre jusqu'à 36 séances de thérapie. Si le programme est prolongé, vous venez une dernière fois pour une évaluation finale après avoir terminé toutes les thérapies.

Étape 3. Clôture du dossier Revita chez un docteur en médecine physique et rééducation

Lors d'une consultation chez le docteur en médecine physique et rééducation, un bilan final est établi.

COÛT

Une prestation thérapeutique est facturée par jour de présence au programme Revita, quel que soit le nombre de thérapeutes qui vous traitent dans cadre du programme. La mutuelle rembourse une grande partie de cette facture.

Si vous suivez le programme avec l'accord de Fedris, celle-ci vous rembourse le ticket modérateur et vous octroie une indemnité de déplacement.

CONTACT

Rééducation ambulatoire (E 200)

UZ Leuven campus Pellenberg, therapietoren

Weligerveld 1, 3212 Pellenberg

016 33 87 99

madtherapietoren@uzleuven.be

© décembre 2019 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le service Médecine physique et rééducation en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut également être consultée sur
www.uzleuven.be/fr/brochure/700482.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tél. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical
sur www.mynexuzhealth.be ou

