

En pratique



CHU HELORA - Hôpital de Nivelles

Rue Samiette, 1 - 1400 Nivelles
1^{er} étage de l'aile A



Prise de rendez-vous

Cédric CALLEWAERT | Kinésithérapeute
0499 24 62 38

Eva DECOUX | Ergothérapeute
067 88 55 88

Hugo LOOCKX | Psychologue
067 88 58 60



En savoir plus ?
Rendez-vous
sur www.helora.be



Facebook
CHU Helora - Nivelles et Tubize



Youtube
CHUHELORA

+HELORA

HÔPITAL DE NIVELLES

SALLE POLYVALENTE ÉCOLE DU DOS



PARA-DOC-064-V2 - Octobre 2026



POUR QUI ?

L'école du dos s'adresse aux patients présentant des douleurs chroniques du dos, opérés ou non.

Elle a pour objectif de vous réapprendre à bouger, de pratiquer une activité physique supervisée et de retrouver un bien être quotidien.

COMMENT ?

Cette prise en charge thérapeutique est pluridisciplinaire et est répartie en 36 séances de 2 heures les mardis et jeudis.

L'école du dos peut vous être conseillée par votre médecin traitant.

Dès lors, il vous suffira de prendre rendez-vous chez notre médecin de médecine physique.

L'école du dos s'articule autour d'une séance d'information collective, du reconditionnement à l'effort, du renforcement musculaire, de la prévention et de la rééducation fonctionnelle.

PAR QUI ?

L'équipe est composée d'un médecin physique, d'un kinésithérapeute, d'une ergothérapeute et d'un psychologue.



LE RÔLE DU KINÉSITHÉRAPEUTE

1. Diminuer vos douleurs sur le long terme.
2. Vous aider à améliorer votre condition physique et votre endurance.
3. Progresser au niveau de votre force musculaire en vous proposant des exercices adaptés à votre situation.
4. Vous donner des conseils pour la poursuite d'une activité physique.
5. Penser avec vous à « l'après école du dos ».

LE RÔLE DE L'ERGOTHÉRAPEUTE

1. Vous apprendre les mouvements et les positions à adopter dans votre vie quotidienne.
2. Vous conseiller en termes de manutention et de port de charges.
3. Adapter votre poste de travail et votre lieu de vie.
4. Vous proposer des aides techniques.

LE RÔLE DU PSYCHOLOGUE

1. Echanger sur la définition de la douleur, l'influence du psychologique sur les lombalgies et les nombreuses répercussions sur la qualité de vie (sommeil, alimentation, isolement...).
2. Prévenir ou identifier les difficultés psychologiques en observant le rôle des pensées, des émotions et des comportements.