

## CONTACT



Pour plus d'informations ou  
pour prendre rendez-vous

**03.66.20.04.74**

(du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h)

[douleur.hph@elsan.care](mailto:douleur.hph@elsan.care)



**Polyclinique du Parc**

48 Rue Henri Barbusse  
59880 Saint-Saulve

 **ELSAN**

HÔPITAUX PRIVÉS DU HAINAUT

POLYCLINIQUE VAUBAN

POLYCLINIQUE DU PARC

CENTRE DE RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE DE LA ROUGEVILLE



**PROGRAMME**

**TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES**

**UNE ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES DÉDIÉE**

INSTITUT DOULEUR

Notre santé autrement

## UN PROGRAMME ENCADRÉ ET ADAPTÉ À VOS BESOINS

Le programme a lieu à la Polyclinique du Parc à Saint Saulve.  
Il se déroule sur 6 semaines consécutives avec des ateliers de 3h, 2 fois par semaine.

Il a pour objectifs :

- améliorer la connaissance de son corps et comprendre la biomécanique des mouvements
- connaître les facteurs de risque des troubles musculo-squelettiques
- aménager son poste de travail et utiliser les ressources du système de soins
- intégrer les grands principes de manutention
- mettre en application ses connaissances pour mieux vivre les symptômes
- reprendre une activité physique douce en fonction de vos troubles

## LA PRISE EN CHARGE

Avant d'intégrer le programme, vous bénéficierez d'un bilan d'aptitudes à la reprise d'activité avec un médecin et une infirmière et d'un rééducateur.

A la fin du parcours, une séance de bilan final sera réalisée afin de faire le point sur vos objectifs et vos attentes.

Ce programme est entièrement pris en charge.

## LE PROGRAMME



### Un programme centré sur...

- ✓ la compréhension de sa pathologie
- ✓ la découverte de différentes activités physiques et des moyens complémentaires de gestion des douleurs



### Des temps personnalisés pour...

- ✓ faire le point avec les soignants (bilan)
- ✓ réaliser une évaluation à mi-parcours
- ✓ réfléchir à ses propres solutions à mettre en place
- ✓ répondre à vos questions



### Des temps collectifs pour...

- ✓ partager en groupe
- ✓ écouter, être écouté et communiquer
- ✓ découvrir et échanger des astuces pratiques
- ✓ être accompagné dans son parcours

## L'ÉQUIPE

Une équipe pluridisciplinaire vous accompagnera tout au long du programme pour permettre une prise en charge globale.

Cette équipe est composée de médecin, infirmier, ergothérapeute, kinésithérapeute, professeur de sport adapté, diététicienne, psychologue, assistante sociale.