



## SOURCES

- KCE-287B-2017.
- Nielens H, Van Zundert J, Mairiaux P, Gailly J, Van Den Hecke N, Mazina D, et al. Lomalgie chronique. Good Clinical practice (GCP). Bruxelles: Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE); 2006.
- KCE reports 48 (D/2006/10.273/64). [Physical Therapy Approaches in the Treatment of Low Back Pain. Shipton EA. Pain Ther. 2018 Sep 18. doi: 10.1007/s40122-018-0105-x.
- Recommandations OMS.
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lomalgie-aigue/application-activ-dos>
- <http://www.ordremk.fr/wp-content/uploads/2017/10/plaquette-apa-kine.pdf>
- [https://docs.wixstatic.com/ugd/54a380\\_647d80d88595412fa3c7e869714b2f0b.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/54a380_647d80d88595412fa3c7e869714b2f0b.pdf)
- Alexandra Lemaire. Lomalgies chroniques : évaluation des facteurs mécaniques des membres inférieurs au moyen des relations moment-vitesse. Biomécanique [physics.med-ph]. - -, <https://www.sport-sur-ordonnance.be/>
- <https://www.eneosport.be/actualites-2/actualites/le-sport-sur-ordonnance-ca-existe.html>
- ISSP - Institut Scientifique de Santé Publique
- De Boeck -Goetghebuer M. , Pauwen N. , Jeunehomme M. Expériences partagées

### Contact et renseignements

Martine JEUNEHOMME

Licenciée en Kinésithérapie

Licenciée en Kinésithérapie du Sport et Santé Publique

[martine.jeunehomme@icloud.com](mailto:martine.jeunehomme@icloud.com)

### Dates :

Quatre séances de 1h15 de 13h à 14h30

Les samedis 19 et 26 janvier 2019

Les samedis 2 et 4 février 2019

Nombre de participants de 5 à 8 maximum

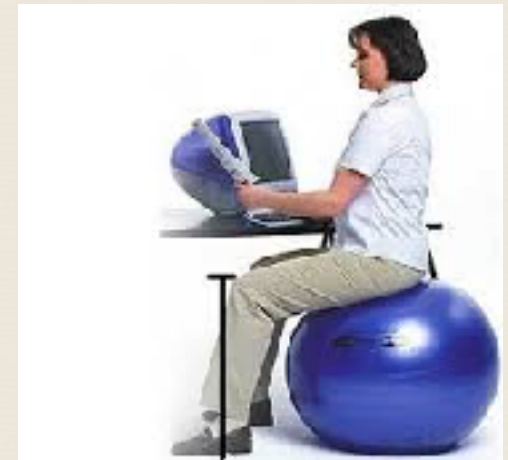
**Coût : 60 euros pour le cycle .**

Acompte de 30 euros à verser sur le compte **BE08 7364 0221 5113** de M. Jeunehomme.

**Inscription par mail , l'acompte confirme celle-ci.**

**LIEU : 154 , Avenue des Anciens Combattants - 1950 Kraainem**

## Embarquer DOS



# LE DOS , ENNEMI OU AMI !



Et si nous parlions du dos ...  
et  
de la lombalgie .....

**La prise en charge** de patients tant à visée préventive ou curative me permettent de vous proposer un partage de réflexions , de techniques et ainsi de vous approprier vos solutions .

## L'éducation à la santé

dans une approche multifactorielle , interdisciplinaire permet de faire de la personne un **Acteur** de sa **Santé**.

La consommation des soins ne cessent d'augmenter , il est donc intéressant de vous donner une **boîte à outils** .



**L'exercice** passe par

- la **C**onnaissance
- l' **A**pprentissage ( savoir faire , aptitudes )
- l' **E**ducation ( compétences , capacités )
- **D**osage et **E**coute.....



Un peu de théorie  
et de pratique ...



*Mauris at  
suspendisse,*

Contractilité

Extensibilité

Posture

Raideur

Muscle-Tendon

Tonus

Tendon -Ligaments- Os

Contraction

Excitabilité

stretching

Mobilité

