

Atelier du dos

Dorsalgie, prévention, manutention...

Le dos est la charpente sur laquelle repose votre mobilité. Les douleurs dorsales, tant handicapantes qu'angoissantes ont un impact dans votre quotidien.

Si vous avez des douleurs, des limitations de mouvement, participez à cet atelier consacré à votre dos. Construit par une ergothérapeute, vous apprendrez des techniques pratiques et pertinentes pour vous soulager.

Prévention, manutention, gestes ergonomiques, lien avec les activités quotidiennes comme rentrer dans votre voiture, faire les commissions, faire le ménage...

Vous y développerez des stratégies et des compétences afin de respecter votre dos dans toutes les situations du quotidien prévenant ainsi l'installation et la progression de la douleur.



Marie-Coline WIHLIDAL

Ergothérapeute



Tél.: +41 77 529 60 02

Mail : mc.wihlidal@evs-hin.ch

Site: <https://www.ergotherapie-mcw.com>

Cet atelier se déroule dans le contexte d'un suivi en ergothérapie remboursé par l'assurance de base. Une ordonnance sera demandée à votre médecin traitant couvrant l'intégralité de la démarche (après acceptation par votre assurance).

Ce groupe ne constitue pas une alternative à vos traitements en cours, ni un moyen de guérison miraculeux. Il s'inscrit dans une démarche thérapeutique complémentaire vous enseignant des facilitations pour vos activités quotidiennes.

Programme :

Un 1^{er} entretien individuel avec Marie Coline vous permettra de faire connaissance, présenter vos difficultés et définir les objectifs.

Ensuite suivra des séances de groupe hebdomadaires durant 6 semaines pour répondre à vos objectifs, vous apprendre les stratégies et faire le point sur leurs applications dans votre quotidien.

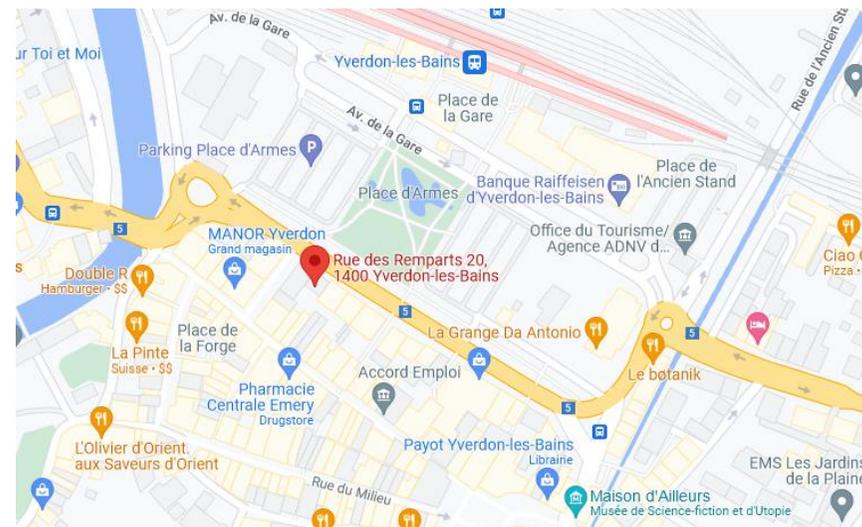
Les exercices sont variés et faciles à reproduire en toute autonomie dans votre quotidien et seront adaptés à vos demandes.

Un dernier atelier 1 mois après permettra de consolider vos acquis et poser les dernières questions.

Un entretien final conclura l'accompagnement.

Définition :

"L'ergothérapie place la capacité d'action de l'individu au cœur de ses préoccupations. Elle contribue à améliorer la santé et la qualité de vie. Elle rend les gens capables de participer aux activités de la vie courante et à la vie sociale."
(www.ergotherapie.ch)



Rue des Remparts 20 (2^{ème} entrée) - 1400 Yverdon-les-Bains