

## Protocole de prise en charge des patients lombalgiques

Madame, Monsieur

Suite à une entrevue avec votre médecin et compte tenu de votre problématique du dos, vous allez prochainement bénéficier d'un suivi en physiothérapie adapté à vos besoins.

Cette prise en charge sera complète, partagée entre des séances individuelles d'enseignement thérapeutique et des traitements en groupe (en piscine et/ou en salle de gymnastique).

Une prise en charge pluridisciplinaire avec notre ostéopathe, notre fasciathérapeute et notre masseuse peut également être envisagée.

### Le Concept global :

- 4 à 5 séances **individuelles** avec un physiothérapeute: un bilan est réalisé lors de la première séance pour vous orienter vers le groupe adéquat. Les 2 séances suivantes sont appelées « séances d'adaptation » et permettront à votre physiothérapeute de vous préparer à ce groupe en vous apprenant les principes de base. La 4<sup>ème</sup> séance intervient vers le terme de la première série des 9 séances en groupe et consiste en un bilan intermédiaire. Le but est de décider s'il est nécessaire de poursuivre notre prise en charge et si vous pouvez alors changer de groupe. La 5<sup>ème</sup> séance se déroule à la fin de la prise en charge, donc au terme de la seconde série des 9 séances en groupe. Votre physiothérapeute établit alors un rapport qu'il transmet à votre médecin.
- 1 à 2 séries de 9 séances de physiothérapie en groupe, une fois par semaine : piscine / renforcement du rachis / gainage.
- Selon besoin et avis médical, des séances d'ostéopathie, de fasciathérapie et de massage supplémentaires peuvent vous être proposées par votre médecin et/ou votre physiothérapeute. A noter que ces séances sont à votre charge. Vous devez donc vous renseigner auprès de votre compagnie d'assurance.
- Il existe 3 groupes pour cette prise en charge :
  - o Rachis 1 : en piscine – mardi de 8h à 9h.
  - o Rachis 2 : à sec – mardi de 13h à 14h.
  - o Rachis 3 : à sec – mercredi de 11h30 à 12h30.
- Ces groupes ont été élaborés afin que vous puissiez suivre une progression d'exercices adaptés à votre condition. **Vous ne pouvez donc pas décider vous-même du groupe !**
- L'objectif de ces groupes est de vous donner des exercices que vous pourrez reproduire à la maison. C'est pour cette raison que nous vous orientons non seulement en piscine, mais également et **surtout en salle de gym**.
- Vous bénéficierez d'un support pour les exercices durant votre traitement.
- Le but est que vous puissiez vous constituer une routine d'exercices qui vous apporteront des soulagements et amélioreront votre condition dans vos activités de la vie quotidienne.

### Déroulement des séances de physiothérapie :

- **Notre objectif est de vous donner les moyens de devenir acteur de votre thérapie !**
- **Il est impératif que vous soyez muni de l'ordonnance du médecin.** Vous prenez dès lors un rendez-vous à notre secrétariat pour un premier bilan de 45 minutes et pour les 2 séances d'adaptation avec le **même** physiothérapeute.
- Avant le premier bilan, il vous sera demandé de remplir un questionnaire.
- Vous ne pouvez pas être intégré dans un groupe **sans avoir fait le bilan individuel.**
- Vous êtes orienté vers le groupe adapté à votre condition actuelle.
- Le bilan intermédiaire est fixé vers la 7<sup>ème</sup> ou 8<sup>ème</sup> séance en groupe.
- En fonction de ce bilan, la prise en charge se termine ou une deuxième **(et dernière)** série de 9 séances en groupe est programmée.
- Le bilan final est effectué au terme de cette seconde série.

### Informations importantes :

- Afin de progresser, vous vous engagez à effectuer les exercices et suivre votre traitement de manière régulière. C'est la raison pour laquelle une série de 9 séances en groupe sera planifiée **sur un maximum de 11 semaines.** Dès que vous êtes inscrit dans le groupe, nous vous attendons chaque semaine. En cas d'imprévu majeur ou de vacances planifiées, merci d'informer le secrétariat.
- En cas d'annulation de votre part, veuillez nous informer 24 heures avant l'heure de votre séance, faute de quoi elle vous sera facturée. En cas d'absence non justifiée, la séance vous sera facturée.
- Vous pourrez suivre au **maximum 2 séries** de 9 séances de physiothérapie de groupe, sur une période totale de 22 semaines. En effet, nous vous aurons donné les moyens pour continuer à effectuer vos exercices de manière indépendante et devenir **acteur** de votre thérapie.
- Toutefois, si vous le désirez et en accord avec votre médecin et votre compagnie d'assurance, nous pouvons vous proposer une prise en charge de **maximum 9** séances en salle de fitness sur ordonnance médicale « MTT ». Nos secrétaires et votre physiothérapeute vous renseigneront avec plaisir sur cette prise en charge si vous le désirez.
- Enfin, notre Centre Actif+ propose de nombreux cours « **non médicaux** » sur base d'abonnements ou de cartes d'entrées. Ces cours sont assurés par des moniteurs et monitrices de sport d'expérience. Notre secrétariat est disponible pour toute demande de renseignement.

Nous espérons que ces séances répondront à vos attentes et objectifs.

La Direction

HIRSLANDEN LAUSANNE SA  
CLINIQUE BOIS-CERF  
CENTRE ACTIF +  
AVENUE D'OUCHY 31  
CH-1006 LAUSANNE  
T +41 21 619 62 70  
F +41 21 619 62 73  
actifplus.boiscerf@hirslanden.ch  
www.hirslanden.ch

## Protocole de prise en charge des patients lombalgiques

Le (la) soussigné(e) atteste avoir pris connaissance, comprendre et accepter les conditions du présent protocole. Il (elle) s'engage à en respecter les modalités et à s'investir au mieux pour une parfaite collaboration.

Vos attentes et objectifs pour ces séances sont :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Date :

Nom / Prénom :

Signature :