

Clinique du dos

A l'école du dos



L'Hôpital de la Tour dispose d'un département spécialement dédié aux lombalgies et pathologies dorsales, véritable hôpital dans l'hôpital: la clinique du dos. Parce que bien des problèmes de dos peuvent être résolus par l'action et l'attention quotidiennes que l'on prête à son corps et à sa posture, un des atouts majeurs de cette structure est l'*Ecole du Dos* qui propose des approches à la fois curatives et préventives. Dans cette école sans bancs ni tableau noir, Marie Chauvet, ergothérapeute, enseigne les grands principes de l'économie rachidienne, c'est-à-dire la façon optimale de se tenir, de se mouvoir, de porter une charge ou de se reposer à chaque instant et quelle que soit la situation de la vie quotidienne.

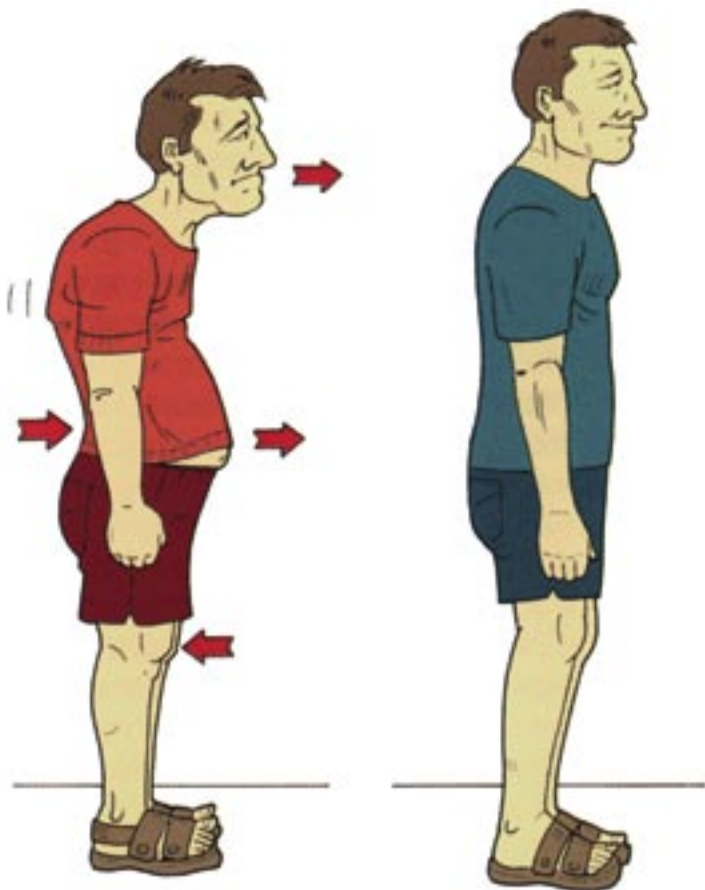
Quand agir, c'est soigner

Le mot «ergothérapie» vient du grec *ergon* qui signifie «travail, action» et *therapeuo*, «je soigne». Ainsi que l'indique son étymologie, cette discipline est basée sur l'activité, partant du principe que celle-ci est essentielle à l'homme. Elle sollicite les fonctions déficitaires du patient afin de maintenir, de récupérer ou d'acquérir la meilleure autonomie individuelle et professionnelle. Complémentaire de la physiothérapie qui traite un traumatisme ponctuel ou une déficience spécifique en vue de récupérer la fonctionnalité, l'ergothérapie prend en charge le patient dans son interaction avec son environnement en se concentrant sur la (ré)adaptation aux gestes. Elle est remboursée par l'assurance de base sur prescription médicale.

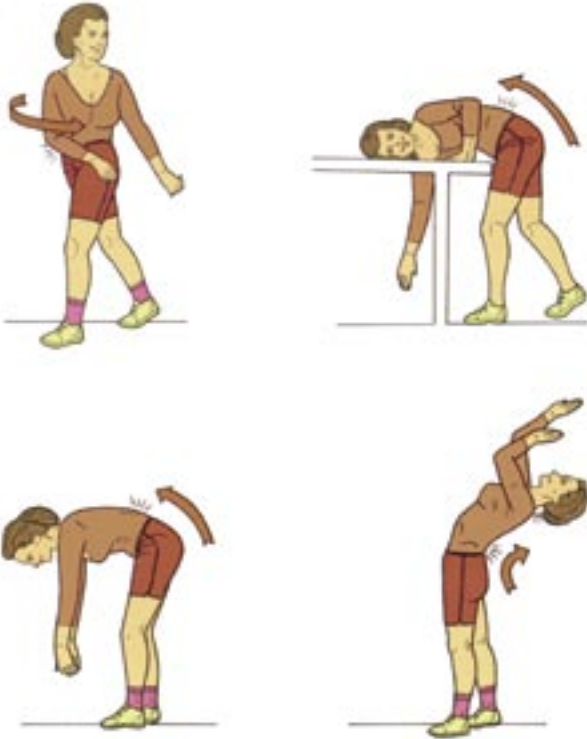
Un apprentissage personnalisé

Si l'apprentissage de l'économie rachidienne nécessite un travail au quotidien, ses principes de base s'acquièrent en trois séances.

Le premier rendez-vous débute par une petite leçon d'anatomie afin de rappeler comment le dos fonctionne et d'accroître la conscience corporelle. Rares sont en effet les personnes à même de dessiner spontanément la double courbe de leur colonne vertébrale ! Qui n'a durant son enfance ou son adolescence entendu le fameux «tiens-toi droit !» ? Cependant «se tenir droit» équivaut en fait à respecter la courbure naturelle idéale de la colonne par un juste positionnement du bassin. La conscience de son propre corps et la capacité à se le représenter, ce que les spécialistes nomment proprioception, est donc un aspect essentiel. Après la théorie, la pratique ! La deuxième séance est ciblée sur l'apprentissage de solutions pratiques à partir d'activités concrètes vécues dans le quotidien. Elle ne se déroule pas nécessairement à la clinique mais peut se tenir sur le lieu de travail ou le lieu de vie du patient. Si nécessaire, une adaptation de l'environnement est envisagée. La troisième et dernière séance, un mois plus tard, a pour objectif de procéder aux réajustements et au rappel des différentes attitudes posturales acquises.



- ▲ mauvaise posture
- > vers une meilleure conscience corporelle



▲ Mouvements à éviter en position extrême

Les règles d'or

Bien que les conseils soient personnalisés en fonction du vécu et de l'environnement de chacun, il y a quelques règles de base valables quelle que soit la situation socio-professionnelle: éviter les rotations, et ne pas se courber en avant ou se pencher en arrière en position extrême. En faisant travailler les jambes (pour faire balancier, ou en les pliant pour soulager les vertèbres lors du port d'une charge), en verrouillant son dos par la contraction des muscles fessiers et abdominaux, ou encore, en soulevant et reposant une jambe sur un support lors de stations debout prolongées – position qui permet la bascule du bassin et le relâchement des muscles – il est possible de faire face, par ces mouvements simples et la conscience aiguë de son corps, à toutes les situations délétères pour le dos.

Propos recueillis auprès de Marie Chauvet, ergothérapeute en charge de l'Ecole du Dos

.....Echos.....



Au salon médical de Moscou

L'Hôpital de la Tour a participé du 12 au 15 octobre 2006 au second Salon médical de Moscou. Présent déjà en 2005 lors de la première édition, la Tour a pu se faire connaître, au milieu d'autres exposants suisses, aux nombreux visiteurs, professionnels de la santé et représentants des cliniques russes en quête de partenaires occidentaux, agents de voyages spécialisés dans le médical, simples curieux ou patients potentiels. L'élite financière russe accorde en effet plus volontiers sa confiance à la médecine d'Europe occidentale, bénéficiant d'une expérience plus longue dans les techniques de pointe comme la laparoscopie par exemple. Elle combine ainsi volontiers les joies d'un séjour aux sports d'hiver dans les montagnes suisses avec une intervention chirurgicale ou un check-up. Il existe aussi une très forte demande pour les accouchements. Une demande et une clientèle que les hôpitaux privés suisses se doivent de prendre en compte pour faire face notamment à la concurrence sévère du marché allemand, très présent à Moscou.

Propos recueillis auprès d'Heiko Bubach, développement manager