

Cette brochure s'adresse aux personnes atteintes par la maladie de Parkinson, à ses proches (famille, amis) et à toutes personnes désireuses de comprendre dans quelle optique nous travaillons au sein de la Clinique Saint-Luc Bouge

Prise de rendez-vous :

Service de médecine physique et de réadaptation

081 20 99 16
081 20 99 17

Plus d'infos : 081/20 94 98



École du Parkinson



www.slbo.be

Asbl Santé & Prévoyance - Rue Saint-Luc, 8 - 5004 Bouge



Notre objectif est de maintenir et/ou d'améliorer les capacités fonctionnelles et physiques de nos patients.

Cela dans le but de rendre la personne la plus indépendante et autonome possible au quotidien, et ainsi de garder une meilleure qualité de vie.

En pratique

Le premier contact se fait avec notre Docteur en médecine physique et réadaptation. Il établira avec vous les grands objectifs de traitement.

Ensuite, la prise en charge pluridisciplinaire (kiné et ergo) commence. Les cours se donnent en groupe deux fois par semaine durant deux heures. Ils sont personnalisés en fonction des capacités de chaque personne.

Organisation des séances

- Ergothérapie : évaluation des capacités et difficultés, conseils au quotidien et mise en situation, travail de l'équilibre et de la coordination, travail de dextérité manuelle,...
- Kinésithérapie : évaluation des troubles musculaires et des capacités physiques, étirements musculaires et stretching, endurance et gainage, renforcement musculaire analytique et global, réentraînement à l'effort adapté, correction posturale.

Quelques conseils au quotidien

- Avoir une activité physique ou sportive régulière (marche, yoga, pilates...)
- Garder une vie sociale la plus active possible (visiter des amis, prendre des cours de dessin ou de cuisine, et bien d'autres choses!)
- Prendre conscience de ses limites et fractionner ses activités pour ne pas en faire de trop !
- Prévenir les chutes : enlever les tapis, privilégier les chaussures tenant bien aux pieds,...
- Penser au balancement des bras lors des déplacements ainsi qu'à lever les genoux lors des demi-tours.

N'hésitez pas à franchir le seuil de notre porte pour poser des questions !

Cette prise en charge pluridisciplinaire est mise en place dans le but de vous redonner confiance en vos capacités mais aussi de pouvoir les maintenir une fois ces séances terminées.

Nous vous encouragerons et vous orienterons afin de maintenir vos acquis en continuant à avoir une activité physique dans un centre sportif, cabinet privé, etc.