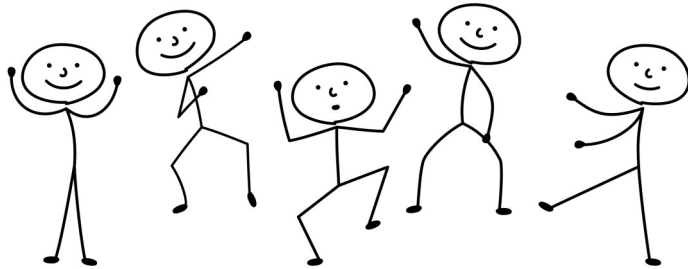


La dernière séance

Demandez à votre kinésithérapeute quoi faire dans le futur si les choses ne s'améliorent pas ou si elles s'aggravent. Demandez s'il y a des activités qu'il serait intéressant de modifier ou d'arrêter.

Vous pourriez aussi avoir envie de demander s'il y a d'autres cliniques ou d'autres services qui seraient en mesure de vous aider pour aller plus loin (comme des services de gestion de la douleur). Et s'il existe des groupes locaux de soutien qu'il pourrait être intéressant de rejoindre, ou des sites Internet ou des Blogs à lire ou suivre.

Enfin réfléchissez à vos progrès avec votre kinésithérapeute, il est important pour chacun d'entre vous de considérer l'efficacité qu'a eu le traitement.



Après l'épisode de soin

Il est important de continuer de travailler à améliorer sa santé physique même une fois l'épisode de soin de kinésithérapie terminé.

Poursuivez les exercices qu'il vous a été conseillé de faire et pensez à comment vous pourriez rester actif tout au long de votre vie. Vous pourriez avoir envie de rejoindre une salle de gym, un groupe de sport, un groupe de marche ou d'exercice ou bien faire des exercices à la maison avec des vidéos. Peu importe la façon, du moment que cela fonctionne pour vous.

Avec un peu de chance vous aurez appris les techniques qui vous permettent de gérer votre situation et d'aller de l'avant. Peut-être pourriez-vous penser à comment utiliser et adapter ces techniques dans votre vie quotidienne.

Tina
www.livingwellpain.net



Traduction par Clément NOËL Kinésithérapeute pour OMT-France

<https://www.omt-france.fr> <https://clementnoelphysio.org/>

Version 1.0

Bénéficier au mieux de la kinésithérapie

Ce livret a été développé par une patiente en kinésithérapie pour aider les personnes qui sont sur le point de recevoir ou qui sont actuellement en soin de kinésithérapie.



Ce texte est un résumé d'un article intitulé

'Bénéficier au mieux de la kinésithérapie'

qui peut être lu sur:

www.livingwellpain.net/making-the-most-of-physiotherapy

Les idées sont basées sur l'expérience de la kinésithérapie d'une patiente. Chacun est différent – certaines idées peuvent fonctionner pour vous, d'autres non !

Bien que ce livret ait été écrit au sujet de la kinésithérapie, beaucoup de ces idées pourraient aussi fonctionner pour d'autres professionnels de santé ou d'autres thérapeutes ...

En savoir plus sur la kinésithérapie

Avant de débuter la kinésithérapie il peut être intéressant d'en apprendre plus sur ce que les kinésithérapeutes peuvent faire pour vous aider.

Que puis-je attendre de la kinésithérapie?

Toutes les pathologies sont différentes. Certaines peuvent se résoudre rapidement et entièrement, tandis que d'autres requièrent plus de patience. Parfois, il est impossible de guérir complètement de la pathologie.

Dans ce cas, les kinésithérapeutes peuvent travailler avec vous pour développer des stratégies pour bien vivre avec votre problème, ce qui inclut, lorsque cela est nécessaire de bien vivre avec des douleurs. L'utilisation d'une variété de stratégies peut rendre votre vécu de votre pathologie, incluant la douleur, meilleur.

Il sera important pour vous et votre kinésithérapeute de discuter et clarifier vos attentes.



Avant le premier rendez-vous

Prenez le temps de penser à ce que vous voulez dire avant d'aller à votre premier rendez-vous. Dans la plupart des cas, le kinésithérapeute aura reçu quelques informations de base sur vous, mais il est presque certain qu'il veuille en savoir plus, de façon à avoir la meilleure compréhension possible de votre problème et de votre situation.

Pensez à la manière dont votre problème affecte votre vie et aux choses pour lesquelles vous auriez besoin d'aide afin de les accomplir à nouveau. Avoir des objectifs clairs sera très utile. Ainsi pensez à ce que vous attendez de la kinésithérapie ; ça n'est pas grave si vous ne savez pas.

Il peut être utile pour vous et le kinésithérapeute que vous écriviez vos idées avant le premier entretien. Limitez-vous à une page A4 (ou moins) pour qu'il ait une chance de pouvoir la lire avant le début du rendez-vous ou au début de celui-ci.

Pendant les rendez-vous

Au début d'un rendez-vous donnez à votre kinésithérapeute les choses que vous avez écrites pour lui. Souvenez-vous que les kinésithérapeutes sont là pour travailler en **partenariat avec vous**. **Ils ne sont pas là pour vous dire ce que vous devez faire !** Préparez-vous à des discussions variées et pas simplement focalisées sur la partie de votre corps qui est affectée par le problème.

Si vous ne comprenez pas quelque chose, alors demandez à votre kinésithérapeute d'expliquer à nouveau, peut-être d'une façon différente. Discutez avec votre kinésithérapeute des différentes options de traitement. Travaillez en équipe avec lui et prenez les décisions ensemble.

À la fin d'un RDV assurez-vous d'avoir bien compris ce que vous avez décidé de faire d'ici la prochaine session. Demandez que les choses soient écrites ou filmées si cela vous aide ou prenez des notes.

Entre les rendez-vous

Il y a de grandes chances que vous ayez des exercices ou d'autres activités à faire ou à essayer avant le rendez-vous suivant. Il peut être intéressant de penser à les intégrer dans votre emploi du temps. Si vous voulez optimiser votre prise en charge soyez sûr de suivre le plan de traitement que vous avez créé avec le kinésithérapeute.

Soyez proactif, saisissez cette opportunité de continuer à apprendre au sujet de votre problème. Si vous ne comprenez pas tout, vous découvrirez que vous pouvez en discuter avec votre kinésithérapeute à la session suivante.

Continuez de réfléchir à ce qui vous cause des difficultés par rapport à votre problème de manière à pouvoir en discuter à la session d'après. Prenez le temps de réaliser les progrès effectués également.

Avant le rendez-vous suivant

Juste avant le rendez-vous suivant, réfléchissez aux progrès depuis le rendez-vous d'avant. Soyez honnête avec vous-même ! Réfléchissez aux choses pratiques que vous avez trouvé difficile depuis le dernier rendez-vous. Faites-vous un avis sur si les sessions précédentes de kinésithérapie ont été utiles pour vous. Si ce n'est pas le cas essayez de penser à pourquoi.

Demandez-vous s'il n'y a pas quelque chose de la dernière séance, ou de ce que vous avez appris entre les séances que vous n'avez pas compris.

Il peut être utile d'écrire vos idées de manière à pouvoir les donner à votre kinésithérapeute au début de la session suivante.