



La 6<sup>ème</sup> Gazette  
de la MSP  
Moulin à Vent

---

Édition Printemps  
2022



## Sommaire

Édito .....	3
La Bougeotte .....	4
TMO et Ostéopathie .....	6
Témoignages .....	12
Votre avis .....	15
Mot de la fin .....	16

*Chères lectrices,  
Chers lecteurs,*

*Mais oui, ça y est, nous y sommes, c'est le PRINTEMPS !! Vous ne l'avez pas remarqué ? Dans les jardins les crocus ont refait leur apparition, les jonquilles remettent des couleurs dans la nature endormie et le soleil a même commencé à réchauffer nos corps. Alors vous le voyez le printemps maintenant ? Oui ?*

*Bon, les fleurs ne sont pas les seules à nous montrer que le printemps est de retour. Bon nombre d'entre vous ont peut-être décidé de se remettre à bouger, au vu des températures qui s'adoucissent. Comme nos kinés, vous avez envie de chausser vos chaussures de marche pour aller randonner, vos baskets pour un footing ou votre maillot pour aller nager... Euh oui, nous sommes d'accord avec vous, pour le moment nous nous contenterons encore de la piscine couverte et chauffée. Il ne fait pas encore 30°C.*

*Aaah, ces kinés et leur soif de bouger. Mais connaissons-nous réellement nos kinés ? Quelle est cette formation de TMO dont ils sont si fiers ? Quelle est la différence avec l'ostéopathie ? Vous vous posez ces mêmes questions ? Alors, vous avez de la chance puisque pour cette gazette de printemps, nous avons décidé de mettre nos kinés à l'honneur.*

*Dans les prochaines pages, vous trouverez plusieurs articles sur les kinés et leur pratique, mais également sur les actions qu'ils mettent en place au sein de la maison médicale.*

*Partons à la découverte de nos kinés.*

*Bonne lecture !*

## La Bougeotte

Vous l'avez peut-être aperçu dans notre salle d'attente ou sur notre page Facebook ; la MSP Moulin à Vent a créé un groupe de marche. Celui-ci s'appelle « La Bougeotte ».

Le but premier de ce groupe est de faire marcher nos patients tous les mardis, sur une distance prédéfinie et ce avec un membre de notre équipe pour une durée de 3 mois. Après cette période, nous espérons que le groupe pourra continuer par lui-même les petites randonnées. Avant le départ de chaque marche, un petit exposé, dont les thèmes seront divers et variés, est proposé par l'accompagnant afin de sensibiliser le groupe aux bienfaits de l'activité physique. Nous avons prévu de jolies marches à Champion, Vedrin, sur le Ravel ou encore au pied des carrières d'Asty Moulin. Venez donc découvrir les environs !

### Comment ça se passe ?

C'est très simple : pour vous inscrire, il suffit de le signaler auprès de notre accueil, par téléphone ou par courriel. Une fois votre inscription faite, vous recevrez un mail chaque semaine avec le lieu de rendez-vous et l'heure de départ de la marche. Il ne vous reste plus qu'à profiter du moment.

Il est important de savoir que, quel que soit le temps, nos guides ont toujours la bougeotte, donc si vous ne pouvez pas être présent, merci de le signaler. Ainsi, nous ne vous attendrons pas au point de départ.

L'OMS (organisation mondiale de la santé) préconise de faire 150 minutes d'activité physique par semaines. Alors il est encore temps de s'inscrire pour les prochaines balades 😊

### Chaussons nos baskets et ... en avant, marche !



# 2 km La Bougeotte

Groupe de marche 1x/sem  
Tous les mardis

45 min d'oxygène  
2 km +/-

Tout public bienvenu !

Du mardi 1er mars jusqu'au 31 mai  
Départ à 17h00

Inscription par mail ou à l'accueil  
[info@msp-moulinavent.be](mailto:info@msp-moulinavent.be)

## Thérapie manuelle orthopédique (TMO)

A la MSP, vos kinés préférés, Sabrina et François, sont spécialisés en TMO et souhaitent informer au mieux les patients à propos de leur spécialisation. Voici en grandes lignes une explication générale.

Le thérapeute manuel s'engage à proposer une prise en charge qui tient compte de trois piliers : les meilleures preuves scientifiques disponibles, l'expertise clinique du praticien, mais aussi les préférences, les besoins et les attentes du patient.

La prise en charge comporte différentes étapes :

- L'anamnèse,
- L'examen physique,
- Le traitement,
- La réévaluation.

Durant l'anamnèse, le thérapeute récolte les informations du patient, écoute son histoire pour émettre des hypothèses sur la source de ses symptômes et mettre en évidence les différents facteurs qui interagissent dans son problème. Au cours de son anamnèse, le thérapeute s'assure également que le patient ne présente pas de symptômes particuliers qui pourraient faire penser à une pathologie qui nécessiterait un autre type d'intervention ou un autre traitement, auquel cas celui-ci serait renvoyé chez son médecin traitant pour d'autres examens.

Ensuite, pour confirmer ses hypothèses, un examen physique est réalisé.

Durant cet examen physique, le thérapeute regarde les mouvements douloureux ou problématiques. Il pratique une palpation des tissus concernés et conduit plusieurs tests.

Après ces différentes étapes, le kiné expose au patient les différentes options de traitement et ils choisissent ensemble la solution la plus adaptée.

Selon le traitement, le patient est en constante évolution. C'est pourquoi le kinésithérapeute procède à de régulières évaluations pour adapter le traitement.

Pour le traitement, il utilise différentes techniques. Il y a, par exemple, les techniques passives telles que des mobilisations réalisées par le thérapeute ou des manipulations articulaires. Il existe des techniques actives mais également des techniques spécifiques pour les muscles ou les nerfs. Le kinésithérapeute propose également des exercices adaptés aux besoins du patient que ce dernier apprendra au cabinet pour les réaliser à la maison.

Le thérapeute est également disponible tout au long du traitement pour informer le patient sur sa pathologie et répondre aux questions éventuelles, muni de ses connaissances scientifiques dans le domaine.

La plupart du temps, le traitement est une combinaison de toutes ces techniques afin d'avoir les meilleurs résultats possibles.

En conclusion, le thérapeute manuel propose un traitement sur mesure et évolutif, qui tient compte du cadre psychosocial dans lequel s'inscrit le patient, des objectifs et des attentes de ce dernier.

## **Thérapie manuelle orthopédique et ostéopathie**

### **Intro**

Régulièrement, les patients associent la thérapie manuelle à l'ostéopathie. Nous vous proposons une comparaison entre les deux pour mieux comprendre leurs points communs et leurs différences.

La thérapie manuelle orthopédique (TMO) et l'ostéopathie sont présentes depuis longtemps en Belgique et représentent des options de traitement non-chirurgical efficaces pour la prise en

charge des troubles musculosquelettiques : douleurs articulaires, douleurs de dos, tendinites, douleurs musculaires, ...

Ces deux approches représentent plusieurs millions de consultations par an en Belgique, avec 1500 thérapeutes manuels et 1900 ostéopathes. Malgré ces chiffres, il persiste une méconnaissance importante des patients, ainsi que des professionnels de la santé, au sujet de ces deux approches.

La kinésithérapie TMO a grandi aux côtés de l'ostéopathie à travers le temps. De nombreux échanges et contacts expliquent parfois les similitudes entre ces 2 approches.

## **TMO**

Tout d'abord, il faut savoir que la TMO est une spécialisation universitaire de deux ans après les études de kinésithérapie.

La spécialisation TMO et son organisme international (l'International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists Incorporated) ont été créés par un regroupement de thérapeutes manuels renommés mondialement (R. McKenzie, S. Paris, F. Kaltenborn, G. Mailtland, S. Grieve...), mais ce n'est que depuis 2014 que cette formation est reconnue officiellement en Belgique comme une spécialisation de la kinésithérapie.

Pour rappel cette spécialisation :

- est basée sur le raisonnement clinique ;
- utilise des techniques spécifiques telles que des mobilisations douces, des manipulations et des exercices actifs ;
- est guidée par les preuves scientifiques ;
- prend en compte le contexte social, psychologique et biologique propre à chaque patient.

## **Ostéopathie**

L'ostéopathie est une formation, majoritairement universitaire, qui dure entre 4 et 5 ans et est considérée comme une médecine manuelle.

Le Comité Européen de Normalisation définit l'ostéopathie comme « une discipline de la santé de premier contact, centrée sur le patient, qui met un accent sur la relation entre les structures et fonctions du corps, stimule la faculté naturelle d'auto-guérison et favorise une approche globale de la personne principalement par le biais de traitements manuels ».

L'ostéopathie a été créée au XIX<sup>ème</sup> par Andrew Taylor Still, un médecin américain, déçu de la médecine traditionnelle. Elle a débuté avec des théories mélangeant spiritualité et science. Cette première vision a évolué vers une ostéopathie se basant davantage sur une anatomie et une physiologie plus rigoureuses et c'est en 1970 que les premiers ostéopathes commenceront à professer en Belgique. Cependant, elle n'est toujours pas reconnue aujourd'hui comme une profession de santé dans notre pays.

Aujourd'hui, il existe 2 tendances bien distinctes de l'ostéopathie :

- La première, « traditionnelle », historiquement rattachée au père fondateur et à ses théories, réfutant les recherches scientifiques sur l'ostéopathie et ses traitements ;
- La seconde, plus contemporaine, intégrée dans le monde de la santé et de la recherche et rejetant les théories dépassées.

### **Après ce rappel historique et philosophique, voici quelques points communs « théoriques » entre TMO et ostéo**

- Approche centrée sur le patient en prenant compte les facteurs sociaux et environnementaux et les facteurs d'hygiène de vie propres à chaque individu ;
- Incitation du patient à être acteur de sa santé ;
- Travail en équipe avec plusieurs intervenant de la santé ;
- Objectif de soin, de diminution des symptômes en associant une réflexion globale sur la prévention ;
- Raisonnement clinique élaboré sur base de l'histoire du patient et un examen physique complet.

Ces points sont présents dans les deux professions mais à interprétation et importance différentes suivant les formations reçues et le praticien consulté.

### Voici quelques spécificités propres

	<b>TMO</b>	<b>Ostéopathie</b>
<b>Techniques de traitement</b>	Passives et actives	Majoritairement passives
<b>Exercices</b>	Présents : supervisés et à domicile	Rarement proposés ou ne faisant pas partie intégrante de la séance
<b>Education du patient</b>	Présente : éducation à la douleur, thérapie comportementale et fonctionnelle, éducation à l'amélioration de l'hygiène de vie	Rarement proposée
<b>Type de pathologies</b>	Principalement des troubles musculosquelettiques (+ un trouble vestibulaire particulier)	Troubles musculosquelettiques, pathologies digestives, circulatoires, digestives et troubles liés à la grossesse + anomalies crâniennes du nouveau-né
<b>Accessibilité</b>	Besoin d'une prescription d'un médecin	Pratique de première ligne (pas de prescription nécessaire)
<b>Palpation</b>	Présente principalement pour l'examen physique	Grande importance de l'approche palpatoire pour le diagnostic et le traitement
<b>Choix du traitement</b>	En fonction du bilan et de l'anamnèse, le thérapeute va proposer la prise en charge la plus adaptée possible aux besoins et aux attentes du patient, conforme aux meilleures preuves scientifiques et va la combiner à son expérience pratique	Identification manuelle de dysfonctions somatiques à traiter un maximum 3 séances

## Conclusion

Vous l'avez compris maintenant, certaines divergences existent entre l'ostéopathie et la thérapie manuelle, mais il y a aussi de nombreux points communs. De plus, au sein de l'ostéopathie, il existe deux mouvements : l'un plus traditionnel et l'autre plus contemporain qui s'aligne plus aux preuves scientifiques.

Ces deux disciplines peuvent répondre aux patients souffrant de troubles musculosquelettiques. L'ostéopathie est fort centrée sur des techniques plus passives, mais peut répondre à d'autres pathologies et a l'avantage de l'accès sans prescription pour intervenir en aigu, tandis que la thérapie manuelle favorise les techniques actives et l'éducation du patient et est plus indiquée dans les pathologies subaiguës, chroniques ou récidivantes.

Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à interpeller les kinésithérapeutes de la MSP.

*François & Sabrina*

## Témoignages

### Témoignage d'une patiente de 92 ans participant au cours de gym du mardi proposé par Sabrina, notre collègue kiné :

« Cette séance de gym soigne non seulement notre corps mais aussi notre moral. Pour moi, Sabrina, la kiné, est parfaite. Exigeante, mais tout en douceur, elle nous montre les mouvements et pendant l'exercice, passe parmi nous pour rectifier ce qui ne va pas. L'entente entre elle et les participantes est parfaite et nous essayons de lui donner satisfaction, ce qui est tout bénéfique pour nous et notre corps. Je vais aussi vous dire qu'elle à l'œil particulièrement attentif aux nouvelles participantes. À propos de cela, s'il y avait encore de nouvelles demandes de participation,

à mon avis, le local pour la gym deviendrait un peu trop petit. C'est un espace un peu restreint, dommage, car ces exercices de gym pourraient faire beaucoup de bien à plus de gens, surtout pour les mouvements de souplesse et articulations, dont le corps à besoin. Dans cette ambiance, exigeante mais ô combien conviviale, qui ne ferait pas un effort pour y participer ? Merci à la maison de santé et à Sabrina, notre prof de gym, pour le bonheur de nos muscles et de notre bien-être. »

J.



## **Témoignage d'une patiente de 69 ans participant au cours de gym du vendredi proposé par François, notre second collègue kiné :**

« Je me suis inscrite dans le groupe de gym de François. J'y vais le plus régulièrement possible car ça me fait le plus grand bien. Je ne suis pas en très bonne forme physique mais je sens que d'aller à ces séances me fait progresser. Je fais de mon mieux pour réaliser les exercices de la meilleure manière. Lors de ces séances, François a toujours le mot pour rire. Cela se passe dans la bonne humeur. Il nous fait travailler dur, mais il a la langue bien pendue aussi. Ah ça oui, il aime papoter !

Ces cours de gym me font beaucoup de bien au moral aussi. Je vis seule et ne vois pas beaucoup de monde. Lorsque je me rends à la maison médicale pour mon cours, je peux discuter avec les autres patients présents dans le groupe mais aussi avec les membres du personnel que je rencontre : François, Rosine derrière son bureau ou encore les infirmières.

Pour rien au monde, je ne voudrais arrêter de participer à mon cours ! Merci François 😊 »

C.

## Votre avis nous intéresse !

Nous profitons de cette gazette pour vous demander votre opinion.

Quels sont les sujets, les thèmes, les projets de santé communautaire qu'il vous tiendrait à cœur d'aborder au sein de la MSP ?

**Laissez libre cours à votre imagination :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Déposer ceci dans l'enveloppe à idées → panneau d'affichage



## Mot de la fin

*Et voilà, à présent vous savez tout sur les kinés de notre maison médicale et leur formation en thérapie manuelle orthopédique. Nous espérons que cette gazette, centrée sur nos chers kinés, vous aura permis de mieux comprendre leur prise en charge.*

*Vous l'avez compris, ils vous proposeront des exercices lors de leurs séances et ne vous regarderont pas simplement dans le blanc des yeux.*

*Ils souhaitent que vous soyez l'acteur principal dans le film de votre guérison dont ils ne sont « que » les figurants.*

*Enfin, ils auront toujours de bons conseils à vous proposer pour améliorer votre condition physique. N'hésitez pas à les questionner à ce sujet.*

*Ils proposent plusieurs activités pour nous faire bouger, alors n'hésitez plus, inscrivez-vous et en cas de pépins, ils seront là.*

*À tout bientôt, pour la gazette d'été.*

**L'équipe de la MSP vous salue !**