

« Il n'est pas nécessaire d'attendre
d'avoir mal au dos pour venir consulter
à l'Institut Français du Dos »

Le meilleur traitement réside
dans la **prévention** »

Toujours en quête d'excellence, l'Institut Français du Dos® propose une prise en charge du mal de dos par des praticiens aux techniques complémentaires, offrant pour tous une efficacité thérapeutique exceptionnelle.

Il s'agit d'un outil irremplaçable d'amélioration de la santé de façon générale, et du mal de dos en particulier.

Ces techniques ont été validées par plus de 20 ans de pratique clinique.

Tél. 06 40 420 250

Contactez nous
pour une évaluation multidisciplinaire de votre dos

Même si vous ne souffrez pas tous les jours de votre dos,
**l'approche innovante de l'IFD
vous permettra d'acquérir
un bien être général et durable.**

- **Le Dr Philippe PENCALET est chirurgien, spécialiste de la colonne vertébrale, et coordonnateur de la consultation pluridisciplinaire du dos.**

Il développe depuis plusieurs années des approches de traitement et de prévention du mal de dos. Sa formation de nutritionniste lui permet de réguler précisément le terrain métabolique. Coordonnant son expérience avec une évaluation multidisciplinaire du dos, il peut choisir les techniques les plus pertinentes, adaptées à chaque cas.

- **L'Equipe multidisciplinaire de l'IFD est composée de médecins, chirurgiens, kinésithérapeutes et ostéopathes, spécialisés dans les traitements du mal de dos.**

Leurs techniques vertébro-posturales s'intègrent dans une vision d'ensemble du patient douloureux. Elles permettent d'activer le potentiel de guérison du corps et de trouver une issue aux douleurs.



INSTITUT FRANÇAIS DU DOS
3, rue Washington
75008 PARIS

Tel : 06 40 420 250

contact : Merci de compléter le formulaire en ligne
www.institutfrancaisdudos.fr



Institut Français du Dos

Evaluation
multidisciplinaire
du dos



'Mal de dos, mal du siècle'

Témoignages

A qui s'adressent ces techniques ?

Toute personne ayant mal au dos ou cherchant à prévenir les douleurs en rapport avec les pathologies du dos.

- Enfants
- Adolescents
- Femmes enceintes
- Sportifs
- Professionnels de la danse et de la musique
- Personnes handicapée
- Personnes âgées

Le mal de dos en entreprise...

Les principes d'école du dos, d'ergonomie vertébrale et de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), proposés par l'Institut Français du Dos, permettent de réduire la pénibilité du travail.

- Aménagement des postes de travail
- Performances accrues
- Meilleure productivité
- Réduction du coût humain et financier du mal de dos
- Amélioration de la qualité de vie

Mal de dos et sport...

Accompagnement médical et sportif du sujet ayant mal au dos.

- Préparation physique générale et spécifique
- Remise en forme, perte de poids, suivi de l'entraînement
- Nutrition et hydratation
- Sports individuels, collectifs et sports mécaniques
- Préparation spécifique du golfeur

[en savoir plus sur le site web www.institutfrancaisdudos.fr]

Que l'on évoque la sédentarité ou des facteurs corporels et psychologiques, les causes du mal de dos sont multiples et souvent difficiles à comprendre.

Désespérées face à leur souffrance, les personnes se demandent pourquoi elles continuent à souffrir alors que des dizaines de traitements et plusieurs types de rééducations ont été essayés pendant des années, sans succès.

Une vision globale du patient, prenant en compte tous les aspects de sa physiologie et de son fonctionnement psychique est indispensable pour trouver une issue aux douleurs.

Des spécialistes de la colonne vertébrale (médecins, chirurgiens, kinésithérapeutes, ostéopathes), coordonnées par le Dr Philippe Pencalet, combinent leurs compétences pour analyser un bilan global, et déterminer ainsi les causes du mal de dos. L'approche de l'Institut Français du Dos adapte un large éventail de traitements, et chaque patient est au coeur d'une action thérapeutique efficace, fiable et maîtrisée.

Les tensions, pertes de mobilité articulaires et douleurs sont levées grâce au choix de techniques appropriées, appliquées sur les zones stratégiques du corps.

La ré-harmonisation de la colonne vertébrale et de l'ensemble du corps améliore la mobilité et réduit la douleur.



**Chaque patient est unique,
le mal de dos n'est pas une fatalité.**



«Je suis violoniste professionnelle et je présente souvent des douleurs multiples dans le dos, le cou, les épaules et les bras. Après les traitements réalisés à l'IFD, j'ai en premier lieu gagné un angle important de rotation de la tête, ainsi qu'une souplesse générale du corps. Par la suite, j'ai pu observer un très net rééquilibrage de mes épaules me permettant ainsi de supprimer diverses crispations et douleurs en jouant, puis de mon bassin et mes jambes. Ce qui a considérablement amélioré ma posture générale et mon contact au sol, améliorant ainsi mon son au violon. Je peux rester debout beaucoup plus longtemps, sans me fatiguer».

*Laura C.
Violoniste, Londres*



«Epuisée de plus de 6 mois de traitement cortisone, morphine, je n'en pouvais plus de mes douleurs au cou et bras gauche. Que faire pour arrêter cette douleur devenue insupportable ! Le moral en berne je suis au plus bas ... je ne peux pas reprendre mon travail, je ne peux pas vivre normalement, je n'ai que 44 ans. J'arrive à l'Institut Français du Dos façon petite robot (les concernés comprendront) et je repars humaine !!!! La séance a duré une heure. Depuis, avec dix minutes d'un petit exercice par jour, tout va TRES bien. Je n'ai plus de douleur. J'ai repris mon travail, sans médicament, j'ai repris ma vie en main et tous mes espoirs. LAISSEZ-VOUS FAIRE.»

*Edith A.
Clerc de notaire, Paris*



«Je dirige une académie internationale de golf. Je suis moi-même golfeur de très bon niveau. Mes performances dans ce sport se sont très clairement améliorées après les différents ajustements corporels dont j'ai pu bénéficier auprès de l'équipe de l'Institut Français du Dos. Je joue désormais un superbe golf avec une aisance et une assurance exceptionnelles. Au quotidien, j'ai gagné en souplesse et toutes les tensions musculaires ont disparu. Je n'ai plus aucune migraine. Pour tout cela, un grand merci à eux !»

*Lotfi ELARABI
Fondateur et directeur d'Amanatlas Golf Academy - Maroc*



«Auparavant, j'avais des cervicalgies très fréquentes, à raison d'une fois par semaine et s'étalant sur minimum 2 jours. Depuis ma prise en charge à l'Institut Français du Dos, cette fréquence est réduite à une fois par mois, les douleurs sont atténuées. Les muscles de ma colonne cervicale sont maintenant beaucoup plus détendus».

*Maele F.
Etudiante - France*