

Note aux lecteurs

Dans le contexte Covid dans lequel les Kinésologues sont plongés depuis mars 2020, il nous est apparu essentiel de consigner les témoignages de clients que certains membres de notre Association ont reçu. Nous souhaitons les publier afin de démontrer l'importance du rôle d'une ou d'un Kinésologue dans la vie des clients.

Ces témoignages sont précieux à nos yeux, démontrant l'opinion et l'intérêt des clients envers les professionnels soucieux de leur mieux-être. Nos clients renouvellent sans cesse leur confiance et nous en sommes très reconnaissants.

Nous sommes réellement conscients d'agir comme l'allié de leur santé.

Témoignages de clients

1- En une phrase, dites-nous pourquoi vous consultez une ou un Kinésologue

-Je me suis inscrite aux cours de groupe offerts par ma kinésologue afin d'avoir une opportunité de m'entraîner de façon régulière et de recevoir des conseils d'une personne compétente.

-Avoir des exercices adaptés à mes besoins

-Pour débiter et maintenir un programme d'entraînement en respectant mon âge et ma condition physique tout en évitant de me blesser.

- Pour ma part l'importance de suivre un entraînement avec une kiné, c'est d'être certain que l'entraînement est sécuritaire et surtout bien adapté aux besoins et capacités de chaque individu.

-Ayant quelques limitations physiques au niveau des articulations, arthrose sévère et remplacement de hanche, il est essentiel pour moi de consulter un kinésologue. Avant de consulter, j'avais perdu beaucoup de mobilité et la douleur m'empêchait souvent de vaquer aisément à mes occupations quotidiennes ainsi qu'à mes loisirs.

Louise

2- Dites-nous ce que la kinésiologie a changé dans votre vie

-Elle m'a permis d'intégrer un volet musculation (qui m'avait toujours rebuté) à ma pratique d'activité physique.

-La prise de conscience de l'importance des exercices musculaires afin d'être en autonomie le plus longtemps possible dans ma maison.

-Apprivoiser et aimer l'activité physique régulière tout en bénéficiant de la supervision attentive de la kinésologue, de ses conseils et de son enthousiasme contagieux.

J'ai 64 ans, et quelques ennuis de santé, comme beaucoup d'arthrose (et ça a commencé vers 30 ans) à la colonne et dans les mains, en plus d'être atteinte de myasthénie. Les bienfaits que je ressens

Association des Kinésiologues, Kinésithérapeutes, Orthothérapeutes, Massothérapeutes du Québec

d'être accompagnée en Aquaforme, par Maude Charland, sont nombreux. Depuis quelques années, je fais cette activité 2-3 fois par semaine. Le résultat? Beaucoup moins de raideurs matinales au lever, beaucoup plus de souplesse en général, un bien-être physique et mental qui n'a pas de prix. En bonus, je me suis fait des amies au sein du groupe, et j'ai aussi la paix d'esprit de savoir que je ne me blesserai pas, étant bien guidée par Maude. Je peux témoigner qu'avec la pandémie qui a causé plusieurs fermetures de piscine et d'entraînement (encore maintenant), les douleurs matinales et les Tylenol sont de retour. Vivement la réouverture! L'Aquaforme est pour moi une planche de salut et diminue les douleurs (petites et grandes) d'environ 75%. J'ai toute confiance en cette activité où chaque personne y va à son rythme et ressent du bonheur!

Louise

-La kinésiologie a changé plusieurs aspects de ma vie, particulièrement en améliorant de façon significative ma condition physique. J'ai beaucoup moins de douleurs, j'ai développé une meilleure confiance en mes capacités et j'ai beaucoup plus d'énergie.

Louise

Parce que ma kinésiologue me permet de me préparer physiquement pour mes courses de trail!

Antoine

3- Pourquoi votre kinésiologue est indispensable à votre démarche de santé?

-Elle m'apporte une immense dose de motivation! Je suis le genre de personne qui a besoin d'un sentiment d'appartenance, d'un esprit d'équipe pour demeurer motivée. D'avoir des encouragements, des commentaires pertinents qui nous aident et nous poussent à donner plus d'efforts, des conseils personnalisés pour notre condition et notre niveau de forme, ça change tout!

-Elle propose des entraînements personnalisés en tenant compte de nos faiblesses et corrige nos postures pour éviter les blessures.

-La certitude d'être en présence d'une professionnelle de la santé connaissant parfaitement le corps humain, ses capacités et ses limites, sachant transmettre dans un langage simple et compréhensible la façon d'en prendre soin.

- L'adage « Un esprit sain dans un corps sain » prend tout son sens ici. Depuis maintenant 3 ans que je rencontre un kinésiologue, je peux confirmer que cette démarche a grandement contribué à améliorer ma qualité de vie autant au niveau physique que ma santé mentale.

Louise

Parce que les personnes ressources sont là pour nous conseiller pour avoir une meilleure compréhension de notre corps et de notre esprit. Merci beaucoup

Jean Guy

Association des Kinésologues, Kinésithérapeutes, Orthothérapeutes, Massothérapeutes du Québec

J'aime ma kinésologue parce qu'elle me permet de rétablir, de renforcer mon dos et de réintégrer graduellement tous les mouvements de mon sport.

Za Zou

Parce ce qu'elle me fait un bien fou et me permet de passer mes journées sans avoir mal.... Merci.

Lucille

Mon kinésologue a changé ma vie.

Julie-Anne

Que du bonheur de consulter un kinésologue ! Bonheur de me sentir épaulée, bonheur d'arriver à contrer tous ces petits maux !

Diane R.

Je n'ai plus peur d'aggraver mes blessures, car je sais que les kinésologues qui m'accompagnent me supervisent et sont professionnels.

Mélanie

4- En quoi l'accompagnement par votre kinésologue a fait la différence dans votre parcours?

-Geneviève G. est la première personne à avoir corrigé des mouvements que j'avais mal faits toute ma vie! Elle prend le temps de nous expliquer les fondements d'un mouvement, de nommer les différents muscles qui sont sollicités, de nous dire quoi éviter... ces infos précieuses ne sont pas dites sur les grosses plateformes comme Beach body!

-sa motivation et son dynamisme ainsi que l'adaptation des exercices et la rectification des postures sont tout un atout.

-Sa motivation, son intérêt et surtout son immense respect pour chacune des participantes du groupe. Sa qualité d'être humain, son professionnalisme et son plaisir évident de partager avec chacune son expertise et ses connaissances.

-Comme j'étais blessée au moment de la fermeture des gyms, mes options d'entraînements étaient plus limitées et je devais pouvoir continuer de bénéficier d'un suivi personnalisé afin de m'assurer que les mouvements effectués étaient appropriés à ma condition et aussi maintenir mon niveau de forme physique malgré mes restrictions.

Jessie

- L'appui de kinésologue est essentiel. Les conseils en kinésithérapie évitent des blessures. L'aide d'un kinésologue en retour au travail après une absence prolongée ou un accident est d'une aide extraordinaire pour se réintégrer.

Claude, Hydro Québec

-Ça me permet de garder la motivation et la constance dans l'entraînement et ainsi obtenir les résultats attendus. Si je n'avais pas de suivi avec mon kinésologue, j'aurais probablement abandonné mes entraînements. De plus, en étant accompagnée par un kinésologue, j'ai pleinement confiance qu'il possède toutes les compétences et le professionnalisme nécessaires pour m'offrir un plan de traitement et d'intervention qui correspond entièrement à mes besoins.

Louise

J'ai utilisé à maintes reprises des services professionnels de diverses disciplines à différents moments de ma vie soit dans le cadre d'une remise en forme ou suite à un accident. J'ai donc consulté des physiothérapeutes, massothérapeutes, entraîneurs et kinésiologues. J'ai pu constater à quel point le travail professionnel des kinésiologues est remarquable. Leur démarche est en tout point ce qui est attendu d'un professionnel de la santé. Tout d'abord la cueillette d'informations, suivi d'un processus de bilan rigoureux et la qualité de leur approche m'a vraiment impressionné. J'ai obtenu de meilleurs soins qu'avec bien d'autres professionnels et des résultats plus probants. La remise d'un plan d'entraînement ou d'exercices personnalisés permet la poursuite du traitement à la maison avec un suivi et une progression.

Ce qui démarque le plus le travail du kinésologue spécialisé des autres disciplines, c'est le travail direct qu'il offre au patient avec des manœuvres thérapeutiques et des exercices qui permettent donc de traiter une blessure et de se remettre en forme.

J'ai pu à maintes reprises recommander à des collègues ou amis les services d'un kinésologue spécialisé de par la qualité de leurs soins et l'expertise qu'ils ont développée dans le domaine de l'entraînement et du traitement d'une blessure.

Permettre aux kinésiologues de rejoindre un Ordre professionnel est tout indiqué afin de rassurer la population des services offerts et de reconnaître leur travail à leur juste valeur.

Marie-Josée, erg.

5- Qu'est-ce qui vous a le plus manqué avec les fermetures?

(Votre gym, votre suivi, votre kinésologue...).

-J'ai eu la chance de poursuivre des cours avec ma kinésologue de façon presque ininterrompue grâce à sa flexibilité et sa grande capacité d'adaptation; nous avons eu des cours en ligne avec la plateforme Zoom.

-ma kinésologue, les contacts avec le groupe du cours

-Ayant pu bénéficier des cours très bien structurés par la kinésologue sur ZOOM, c'est surtout l'effet de groupe et de partage avec la kiné et les membres du groupe qui m'a manqué.

-Tout, la motivation de s'entraîner en groupe, d'être suivie par une personne qualifiée et professionnelle qui s'assure que l'on fait bien les entraînements, la possibilité de maintenir un horaire régulier d'entraînement et aussi le côté social qui fait du bien de voir des gens qui ont à cœur leur santé physique et mentale comme nous.

Jessie

-Hello 😊 moi, c'est le gym qui me manque énormément. L'environnement. Ça me motive de m'entraîner entourée d'autres personnes qui aiment l'entraînement, même si je ne leur parle pas nécessairement. J'aime la variété d'appareils aussi. Pour ces raisons, je suis moins motivée à m'entraîner chez moi. Je le fais, car c'est très important pour moi de continuer, mais la motivation n'est pas toujours là, je suis moins constante dans mes activités physiques et ça paraît sur mon humeur et même sur ma façon de m'alimenter. On doit continuer mais y'en a marre... 🙄

Émilie

-Un peu tout ça, mais j'ai quand même eu la chance de poursuivre mes entraînements avec mon kinésiologue en virtuel.

Louise

6- Quels ont été les impacts de la fermeture des gym et des centres de conditionnement sur votre santé physique, sur votre santé mentale?

-Ce n'est pas vraiment applicable à ma situation, mais je peux témoigner de tout le bien que m'apportaient les entraînements de ma kinésiologue. Une grande fierté d'avoir fait l'entraînement, de constater une amélioration au fil du temps, d'avoir plus d'énergie, une fatigue saine, une meilleure concentration au travail.

- isolement, la perte de contact extérieur la perte de motivation

-Un peu d'isolement sans plus. Depuis plus de 2 ans et demi, la kinésiologie s'est bien enracinée dans mon quotidien et cela, je le dois à la chance d'avoir rencontré une kinésiologue de la compétence et de la personnalité de Geneviève G.

-J'ai eu la chance de pouvoir continuer à m'entraîner en privé et honnêtement ça a tout changé sur ma santé mentale et physique puisque ça me permet de maintenir un certain niveau de forme physique et surtout, mais SURTOUT de garder une certaine santé mentale dans cette période si difficile par laquelle nous passons. Mon alimentation en a quand même souffert énormément, notamment en raison du foutu télétravail et de l'absence d'horaire régulier. Merci Joséanne d'avoir été là, tu m'as honnêtement sauvé la santé mentale et physique dans les dernières semaines. Sans toi, je te jure que mon moral serait au plus bas fond 😞!

Jessie

-Au début de la fermeture des gyms j'ai senti un impact sur ma condition physique et particulièrement sur ma santé mentale. Heureusement, j'ai pu reprendre l'entraînement avec mon kinésologue en virtuel et j'ai retrouvé rapidement des effets positifs au niveau de l'endurance, le soulagement de mes douleurs et cette sensation de bien-être que procure l'activité physique.

Louise

7- Autres commentaires

-L'effet de groupe et le dynamisme stimulant de la kinésologue me stimule dans mon entraînement, l'importance d'acquérir une meilleure masse musculaire pour continuer d'entretenir ma maison et son extérieur et ainsi conserver mon autonomie, j'aime travailler dehors.

Avec l'autorisation des clients de publier leurs témoignages.