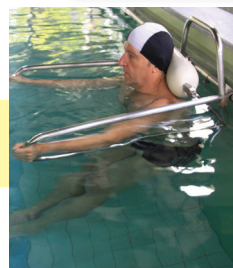
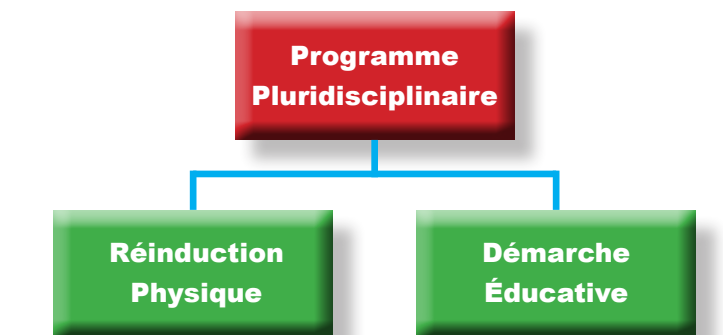


## CONTRE-INDICATIONS ET NON-INDICATIONS

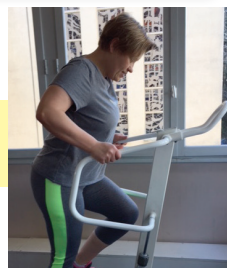
- > Insuffisance cardio-respiratoire non stabilisée.
- > Polyalgies (fibromyalgie et atteintes dégénératives multiples).
- > Séjour rééducatif du même type.
- > Douleur radiculaire au premier plan.

### RÉFÉRENTIEL :

- Fiche mémo lombalgie chronique HAS 2019
- Recommandations lombalgie et chirurgie HAS 2015
- Loi HPST 2009 intégrant l'ETP au parcours de soin



### AVEC QUI ?



Demande simple par courrier du médecin avec les coordonnées du patient.

### COORDINATEURS

Docteur Claire CAZOTTES - Docteur Romuald GUY

### CONTACTS

Mme VARGAS 04 67 07 89 89  
secretariat@crf-le-sactelet.fr

# «MIEUX VIVRE AVEC MON DOS»

Programme de Rééducation Dynamique et Éducation thérapeutique dans la Lombalgie Chronique



CLINIQUE LE CASTELET  
Centre de Rééducation Fonctionnelle  
www.crf-le-castelet.fr  
Saint Jean de Védas

## POUR QUI ?



- > Patients lombalgiques de 20 à 60 ans.
- > **Déconditionnement** physique lombaire et global.
- > **Retentissement psycho-social** avéré de la lombalgie.
- > Patient **motivé** pour une réinsertion professionnelle/sociale et la reprise d'une activité physique.
- > Echec des traitements ne nécessitant pas une hospitalisation (médicaments, infiltrations rachidiennes, kinésithérapie libérale).
- > Une chirurgie antérieure du rachis n'est pas une contre indication.

## QUEL CONTENU ?

**Ateliers de compréhension de la lombalgie chronique**  
anatomie et biomécanique, les composantes de la douleur, le cercle vicieux «douleur-inactivité», les facteurs de risque de la lombalgie chronique.

**Reconditionnement lombaire et réinduction physique**  
activités de renforcement/gainage, étirements, proprioception, réentraînement à l'effort, ateliers de pilates, kinébalnéothérapie, atelier découverte d'activités physiques adaptées (APA).

**Travail de la maîtrise gestuelle** en ergothérapie pour les activités de vie quotidiennes et professionnelles, le port de charges, en intégrant les paramètres de répétition, accélération et des positions contraintes.

**Prise en compte du retentissement émotionnel**  
relaxation, exercices de gestion des émotions, échanges en groupe.

**Elaboration par le patient d'objectifs** à court et moyen terme concernant l'auto-rééducation, les activités physiques, les activités professionnelles.



## COMMENT ?

- > Patient adressé par son médecin (généraliste/spécialiste).
- > Groupe de 5 patients.
- > **3 semaines** au CRF du Castelet en hospitalisation de jour (sauf si éloignement du domicile trop important).
- > **Du lundi au vendredi de 9h.00 à 17h.00**
- > Le patient vient par ses propres moyens.
- > Bilan préalable au Castelet sur une journée  
Bilan en fin de séjour.  
Suivi par questionnaire à 3 mois.

ACTIVITÉS  
PHYSIQUES

SÉANCES  
ÉDUCATIVES

EN GROUPE

EXPOSITION  
GRADUELLE

ATELIER  
OU LE PATIENT  
EST ACTIF

AUTONOMISATION

