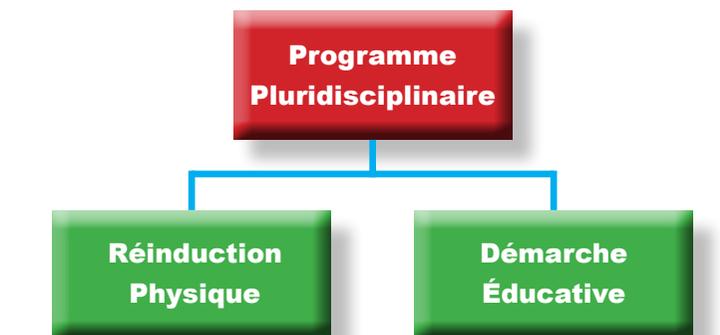


CONTRE-INDICATIONS ET NON-INDICATIONS

- > 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

