

À votre sortie,

Nous vous encourageons à poursuivre vos efforts par vous-même : votre investissement personnel est le seul garant de bénéfices durables. À ce titre, vous repartirez avec des objectifs personnels et un support pédagogique, nous vous conseillerons dans le choix d'une **activité physique** . Une convocation médicale de suivi vous sera proposée à 6 mois et à 1 an.

Sur le plan pratique,

Pour les séances, vous devrez prévoir une **tenue confortable** afin d'être libre de vos mouvements. Vous pourrez vous changer sur place si vous arrivez en tenue de ville.

Même si la prise en charge est effectuée en groupe, votre accompagnement sera individualisé et nous nous adapterons à vos besoins et vos possibilités.

Dans l'attente de vous rencontrer nous restons à votre disposition si vous souhaitez des renseignements complémentaires.

Nous comptons sur votre motivation !

À bientôt !

L'équipe de l'Hôpital de jour (service AMBRE)

Pour toute question ou complément d'information vous pouvez joindre le secrétariat au :

Pôle Régional du Handicap CENTRE DE L'ARCHE

Hôpital de jour de rééducation (service AMBRE)

1 boulevard de Maule
72650 SAINT-SATURNIN
Tel. secrétariat : 02.43.51.73.78

Mail: www.asso-prh.fr



Reconditionnement à l'effort sur cinq semaines du patient lombalgique (REL5)



Madame, Monsieur,

Suite à votre consultation avec le médecin rééducateur, vous allez intégrer une session de reconditionnement à l'effort du lombalgique en Hôpital de jour au Centre de l'Arche.

Ce programme se déroule:

- en groupe de 7 personnes
- sur 4 journées* /semaine: lundi, mardi, jeudi et vendredi
- pendant 5 semaines



Ce programme a pour objectif :

- une amélioration de performances physiques et de la qualité de vie
- d'apprendre à gérer la douleur



* Le repas du midi est prévu au Centre sans participation financière de votre part.

Votre prise en charge hebdomadaire s'organisera autour de séances de:

- **kinésithérapie « dynamique »**: travail de la souplesse, de la force musculaire, de l'endurance et de l'équilibre
- **balnéothérapie et des Activités Physiques Adaptées (APA)**: renforcement musculaire global, réentraînement à l'effort, coordination et relaxation
- **ergothérapie** : réapprendre à bouger, gérer les mouvements et l'effort dans la vie quotidienne, trouver ensemble des façons d'agir en fonction des besoins individuels

Il s'agit d'un **programme dynamique** :

- sous la direction d'une équipe pluridisciplinaire : médecin rééducateur, kinésithérapeute, ergothérapeute, enseignant en activités physiques adaptées, diététicienne (APA), infirmières, psychologue et assistante sociale, ingénieur en analyse du mouvement (UAM), unité de réinsertion professionnelle (Comete)
- de (ré) découverte de l'environnement sportif
- qui permet une évolution des objectifs :amélioration de la souplesse, de la force, de l'endurance (réentraînement cardio vasculaire à l'effort et réathlétisation)
- de (ré) éducation des gestes et postures de la vie quotidienne
- proposant des ateliers thérapeutiques (ex: Lombalgie et vie professionnelle)
- des séances éducatives à thème autour de la lombalgie (ETP) (ex: Gestion de la douleur au quotidien)



J'ai mal!!!
Je ne suis bon à rien...

Avant



Je revis car je gère !!
mieux ma douleur

Après

