



Comment se déroule l'ETP Lomb(algie)... j'agis ?

Elle se compose de plusieurs temps autour :

D'un entretien individuel :

Une rencontre avec les médecins pour mieux connaître vos attentes et vos besoins et définir ensemble les compétences à acquérir et les activités à réaliser.

Des séances collectives :

Pour vous offrir un temps d'échange, d'écoute et de partage de stratégies pour mieux vivre avec la maladie.

D'un suivi personnalisé :

Proposé pour vous accompagner et adapter votre programme afin de retrouver plus d'autonomie et de confort dans votre quotidien.

D'un bilan individuel :

Pour s'assurer d'avoir répondu à vos attentes et vos besoins.

Comment bénéficier de Lomb(algie)... j'agis ?

Parlez-en avec les professionnels de l'équipe d'HDJ MPR, ce sont vos interlocuteurs privilégiés pour vous faire bénéficier de ce programme.

Où se déroule l'ETP Lomb(algie)... j'agis ?

Les séances se déroulent au sein du service d'HDJ MPR du site de Saintes.

Quels sont les bénéfices ?

- Favoriser la réadaptation physique pour diminuer la survenue des douleurs lombaires chroniques
- Lutter contre la kinésiophobie en favorisant la reprise d'activité
- Acquérir les moyens de gérer seul sa douleur, ses atteintes physiques et son traitement sur le long cours.
- Rechercher une économie rachidienne en travaillant sur les postures ergonomiques

ETP Lombalgie j'agis !

Hôpital de jour de Médecine Physique et de Réadaptation

Site de Saintes :

11 bd Ambroise Paré - 17108 Saintes cedex

☎ 05.46.95.15.36

✉ reeducation@gh-saintesangelly.fr

www.gh-saintesangelly.fr



En quoi consiste l'ETP Lomb(algie)... j'agis ?

L'offre d'Éducation Thérapeutique du Patient appelée **ETP** vous est proposée dans le cadre du programme de réadaptation mis en place en hôpital de jour de Médecine Physique et de Réadaptation.

De manière sereine et à votre rythme, votre **travail** et votre **investissement** dans le programme vous aident à mieux vivre avec vos pathologies du système ostéo-articulaire du rachis en mobilisant vos compétences d'auto-soins et d'adaptation psychosociales pour être le plus **autonome** possible dans votre vie quotidienne.

Jusqu'à 13 ateliers proposés :



Atelier n°1 : "Le mal de dos : ce qu'il faut savoir, ce qu'il ne faut plus croire, comment s'en sortir" pour vous permettre d'acquérir quelques bases d'anatomie et de physiologie du rachis et de diminuer les fausses croyances sur l'activité et la douleur.



Atelier n°2 : "Mes médicaments, ma douleur et moi" pour vous permettre de connaître les différences entre douleurs nociceptive et neuropathiques ainsi que les différentes classes d'antalgiques et des paliers (OMS).



Atelier n°3 : "Les activités du quotidien" pour vous permettre d'identifier les objectifs de rééducation et les outils facilitateurs.



Atelier n°4 : "Auto-critique de sa posture" pour vous permettre d'être autonome sur vos exercices et prendre conscience de vos postures.



Atelier n°5 : "Les idées reçues" pour vous permettre de prendre conscience des idées reçues, mieux comprendre sa lombalgie et apprendre des exercices de rééducation adaptés.



Atelier n°6 : "Relaxation et cohérence cardiaque" pour vous permettre de lâcher prise et de vous détendre.



Atelier n°7 : "Plurifactorialité de la douleur chronique et stratégies d'adaptation" pour vous permettre d'identifier les différentes causes de la douleur chronique.



Atelier n°8 : "Les fondamentaux de l'équilibre alimentaire" pour vous permettre de connaître et repérer les différentes familles d'aliments et en connaître leurs bienfaits.



Atelier n°9 : "Repousser les limites" pour vous permettre de trouver des solutions à des problématiques de postures individuelles : quelles activités vous empêchez-vous encore de faire et quelles solutions peut-on trouver ?



Atelier n°10 : "Initiation à la slack-line" pour vous permettre de prendre conscience que malgré les douleurs vous pouvez rester actif physiquement.



Atelier n°11 : "Votre situation socio-professionnelle" pour vous permettre d'éclaircir votre situation socio-professionnelle, les démarches et connaître vos droits.



Atelier n°12 : "Apprendre à gérer les positions statiques" pour vous permettre de trouver des solutions pour faciliter vos postures assises, allongées et debout.



Atelier n°13 : "La marche nordique" pour vous permettre de pratiquer une activité physique adaptée à la lombalgie.

