

Comment bénéficier de l'Éducation thérapeutique ?

Les séances d'éducation thérapeutique vous sont proposées par l'équipe de l'Unité de Rhumatologie du Centre Hospitalier Universitaire de Limoges.

Pour tout renseignement et prise de rendez-vous, contacter l'équipe d'éducation thérapeutique :

- ▶ par téléphone : **05.19.76.18.78**
- ▶ par mail : **educther@chu-limoges.fr**

Lombalgie subaiguë



Centre Hospitalier Universitaire de Limoges

2, avenue Martin Luther King - 87042 Limoges cedex

Tél. : 05 55 05 55 55

www.chu-limoges.fr



Rhumatologie



Lombalgie subaiguë

Qui est concerné ?

Adultes volontaires atteints de lombalgie commune inférieure à 3 mois et/ou récidives, résistante au traitement initial.

Quels sont les objectifs ?

- ▶ Favoriser la restauration de la mobilité
- ▶ Apprendre à utiliser son dos
- ▶ Apprendre à gérer les épisodes douloureux
- ▶ Réinsertion socio-professionnelle précoce
- ▶ Eviter le passage à la chronicité
- ▶ Améliorer la qualité de vie

Quand puis-je en bénéficier ?

Dès que possible, si votre état le nécessite, votre médecin traitant et/ou votre rhumatologue vous dirige vers l'équipe de l'Unité de Rhumatologie du Centre Hospitalier Universitaire de Limoges.

Est-ce payant ?

NON, aucune participation financière n'est demandée.

Est-ce obligatoire ?

NON, l'éducation thérapeutique n'est pas obligatoire, mais elle fait partie intégrante de votre prise en charge.



Comment se déroule l'éducation thérapeutique ?

Un bilan médical par un rhumatologue et un bilan du kinésithérapeute seront réalisés au préalable dans le service de Rhumatologie.

Des entretiens individuels seront réalisés par l'infirmière d'éducation thérapeutique et le psychologue, pour déterminer vos besoins et identifier vos difficultés.

À l'issue du bilan, nous vous proposerons un programme adapté à vos attentes.

Le stage lombalgie se déroulera du lundi au vendredi en hospitalisation de semaine, accompagné d'une prise en charge multidisciplinaire.

Vous participerez à diverses séances collectives et/ ou individuelles, afin de vous permettre d'acquérir des connaissances et des compétences.

Elles vous permettront également d'échanger avec d'autres personnes, de bénéficier de l'expérience et du vécu de chacun.

Des consultations à trois mois, six mois et 1 an permettront un suivi régulier.

Chaque cycle d'éducation thérapeutique Lombalgies subaiguë comporte 10 ateliers :

Ateliers	Thèmes proposés
N°1	« Comprendre la lombalgie »
N°2	« Adapter, Bouger, Renforcer » (Atelier en 3 temps)
N°3	« Représentation et croyance »
N°4	« Comprendre ses médicaments »
N°5	« Apprendre à utiliser son dos »
N°6	« Approche psycho-corporelle »
N°7	Atelier technique non médicamenteuse « TENS »
N°8	« Médicaments et gestion de la douleur »
N°9	« Cuisiner avec son dos »
N°10	« Diététique et lombalgie »