

## 20 séances de kinésithérapie :

La prise en charge a pour objectif de proposer des séances, par petits groupes, en gymnase et en Balnéothérapie.

Il s'agit d'une gymnastique douce, faite de prise de conscience posturale, d'exercices de respiration consciente, de Qi Gong ... visant surtout à apporter à la personne un meilleur confort dans son corps, une meilleure gestion de ses douleurs par un travail conscient sur ses capacités physiques, un meilleur schéma corporel.

L'important étant de guider la personne et de lui permettre d'entrevoir la possibilité de l'amélioration de son état physique et ainsi de l'aider à prendre part pleinement à sa rééducation dans le but de la diminution de la douleur.

## Programme 2

### Intervenants

Interventions de sophrologues, d'un APA en gymnase et en balnéothérapie, et d'une psychologue .

### Contenu

Les patients ayant bénéficié du programme 1 pourront par la suite, participer au programme 2 dans le but de renforcer les acquis. Une prise en charge est proposée par un Professeur d'Activité Physique Adaptée (APA) en gymnase et en balnéothérapie, ainsi qu'une prise en charge sophrologique et psychologique pour 10 semaines.

Le programme se compose de la manière suivante :

- 20 séances d'Activité Physique Adaptée
- 10 séances de sophrologie
- 10 séances de psychologie



## L'appli Hôpital Privé La Casamance

Disponible sur  
App store

Disponible sur  
Google Play



Rester en contact

Être informé de  
nos actualités et  
événements.



Se repérer

Connaître nos  
spécialités et nos  
équipes.



Communiquer

Pensez à prendre  
vos rendez-vous en  
ligne.



*" Une référence pour votre santé "*

### Hôpital Privé La Casamance

33, Boulevard des Farigoules · 13400 Aubagne

04.91.88.40.00

[www.hopital-privé-lacasamance.fr](http://www.hopital-privé-lacasamance.fr)



Imprimé 289 - Mars 2021



33, Boulevard des Farigoules

13400 Aubagne

04.91.88.40.00

# Programme R.E.P.I

Rééducation des Pathologies Inflammatoires



Rendez-vous

Par téléphone > 04.91.88.47.10

[www.hopital-privé-lacasamance.fr](http://www.hopital-privé-lacasamance.fr)

## Objectifs généraux

Prise en charge pluridisciplinaire pour les patients atteints de pathologies inflammatoires chroniques comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, le rhumatisme psoriasique ou pour des patients douloureux chroniques (fibromyalgie).

L'objectif est l'amélioration de la qualité de vie du patient et la prise de conscience de la dimension multidisciplinaire de sa pathologie.

## Public concerné

Toutes les personnes souffrant de douleurs chroniques souhaitant une meilleure gestion de la douleur et de leur vie quotidienne.

## Lieu

Un espace aménagé au sein du gymnase de rééducation fonctionnelle de l'Hôpital Privé La Casamance et une salle dédiée au 2ème étage (salle n°13 Bâtiment "Lou Garlaban")

Les soins se déroulent également en Balnéothérapie.

## Modalités

- 2 x 20 séances d'1 heure, réparties sur 10 semaines (2 sessions de 2h / semaine).

### Programme 1 :

- Lundi et vendredi de 15h30 à 17h30

### Programme 2 :

- Mercredi et vendredi de 15h30 à 17h30

## Pré-requis

Entretien préalable et bilan d'admission avec le médecin coordonnateur et un kinésithérapeute.

## Programmes :

- 1 Un programme en hospitalisation de jour.
- 2 Un programme de renforcement des acquis.

## L'Hôpital Privé La Casamance

Etablissement de référence sur le territoire de santé "Aubagne - La Ciotat", l'Hôpital Privé La Casamance a su conserver son caractère familial tout en développant les techniques médicales les plus avancées.

Le programme se déroule au sein de l'établissement qui met à disposition un service d'hospitalisation de jour, un gymnase, une balnéothérapie et l'ensemble du plateau technique.

## Une équipe pluridisciplinaire

**Aurélié JOURDAIN**  
Médecin coordonnateur

**Natacha TORRE**  
Diététicienne

**Virginie STRIQUE**  
Kinésithérapeute

**Pierre OTTOMANI**  
Kinésithérapeute responsable

**Fabio CASSEDANNE**  
Professeur d'Activité Physique Adaptée (APA)

**Sophie GROSBOIS**  
Psychologue

**Cécile OTTOMANI**  
Sophrologue

**Frédéric ALCARAZ**  
Sophrologue

## Programme 1

Il s'agit d'une prise en charge exclusivement en hospitalisation de jour assurée par une équipe pluridisciplinaire en groupe.

## Intervenants

Interventions de sophrologues, de kinésithérapeutes, d'une diététicienne.

## Contenu

### 10 séances de diététique de groupe :

L'alimentation représente aujourd'hui un réel soin thérapeutique dans la prise en charge des pathologies rhumatismales. Au travers d'ateliers diététiques, nous vous proposons de découvrir comment optimiser votre alimentation au cours de votre traitement.

Nous aborderons ainsi les rôles et fréquences des différents groupes d'aliments. Cela vous aidera à assimiler les connaissances nécessaires, afin que votre corps reçoive les nutriments indispensables pour une meilleure qualité de vie.

Nous parlerons aussi des différentes plantes et épices qui peuvent accompagner votre traitement médicamenteux et qui potentialisent ainsi l'effet anti inflammatoire.

### 10 séances de sophrologie de groupe :

L'objectif est, par des exercices de relaxation dynamique, de reprendre conscience de son corps, de l'écouter et ainsi de relâcher toutes les tensions physiques et psychiques. Vous apprendrez ainsi à vous réconcilier avec votre corps afin de le percevoir autrement que dans la douleur. Vous aborderez ainsi la maladie différemment pour ne plus la subir.

Grâce à la sophrologie, vous serez capable de développer une attitude positive dans la vie pour une existence plus sereine et un mieux être.