

## 20 séances de kinésithérapie :

L'objectif est de vous proposer une prise en charge par petits groupes de séances en gymnase et en balnéothérapie. Il s'agit d'une gymnastique correctrice douce visant à rééquilibrer les différents muscles et ainsi retrouver ou préenrasser une amélioration de l'état de son rachis et de tous ses membres. Vous ressentirez une amélioration de la douleur, une bonne tonicité musculaire et un meilleur schéma corporel.

## Programme 2

### 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 une Professeur d'Activité Physique Adaptée en gymnase, en balnéothérapie ainsi qu'une prise en charge sophrologique et psychologique pour 10 semaines.

### Intervenants

Intervention de sophrologue, d'une APA en gymnase, en balnéothérapie et d'une psychologue .



## L'appli Hôpital Privé La Casamance

Disponible sur  
App store

Disponible sur  
Google Play



Rester en contact



Se repérer



Communiquer

Être informé de  
nos actualités et  
événements.

Connaitre nos  
spécialités et nos  
équipes.

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



Imprimé 289 - Novembre 2018



33, Boulevard des Farigoules  
13400 Aubagne  
04.91.88.40.00

## Programme P.I.C

### Pathologies Inflammatoires Chroniques



**Rendez-vous**

**Par téléphone** > 04.91.88.47.10

[www.hopital-prive-lacasamance.fr](http://www.hopital-prive-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 dérouleront 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 déroulera au sein de l'établissement qui met à disposition un service d'hospitalisation de jour, un gymnase et la balnéothérapie ainsi que l'ensemble du plateau technique.

## Une équipe pluridisciplinaire

**Aurélie JOURDAN**  
médecin coordonnateur

**Natacha TORRE**  
diététicienne

**Mathias DOUCHET**  
kinésithérapeute

**Ludovic RICHAUD**  
kinésithérapeute

**Morgane LOZACHMEUR**  
Professeur d'Activité Physique Adaptée

**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 et en groupe.

### 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.

### Intervenants

Intervention de sophrologue, de kinésithérapeute à sec, en balnéothérapie et d'une diététicienne.

#### 10 séances de sophrologie de groupe :

L'objectif est de permettre 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.