

Activité Physique Adaptée et Sclérose en Plaques

LAMALOU
LES-BAINS



Chaîne thermale du Soleil



Cure thermale : (eaux minérales naturelles)

- 3 semaines : 18 j de soins thermaux
- 2h de soins / j
- Orientation neurologique et / ou rhumatologique
- Actions de l'eau thermale et environnement pour :
 - Soulager les raideurs musculaires (spasticité)
 - Atténuer les douleurs
 - Améliorer la mobilité
 - Préserver l'autonomie du patient
 - Réduire la consommation médicamenteuse
 - Diminuer le stress et l'anxiété (détente psychologique)
 - Favoriser la qualité du sommeil

CURE SPECIFIQUE SCLEROSE EN PLAQUES

Une cure thermale personnalisée

En complément de votre cure, bénéficiez d'une prise en charge globale à travers des ateliers adaptés à votre pathologie, encadrés par des professionnels de santé.

- | | | |
|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| <p>S'informer et échanger</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 conférence médicale • 1 bilan initial et 1 bilan final (primo curiste) | <p>S'approprier les bonnes pratiques :
relaxation, mémoire etc...</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 séances de musicothérapie (protocole Music-Care®) • 1 séance de sophrologie • 1 atelier mémoire adapté NOUVEAU • 1 atelier ergothérapie • 1 atelier qi gong (curiste confirmé) | <p>Améliorer et préserver sa motricité</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 séance de gymnastique en piscine • 3 séances d'activités physiques adaptées |



LES DATES 2019**

- 14 mars au 03 avril • 04 avril au 24 avril • 25 avril au 15 mai • 23 mai au 12 juin
- 13 juin au 03 juillet • 04 juillet au 24 juillet • 27 août au 16 septembre • 17 septembre au 07 octobre
- 10 octobre au 30 octobre • 31 octobre au 20 novembre

140 €*

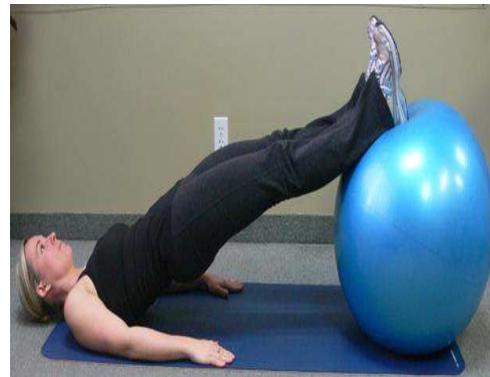
* Forfait non pris en charge par la Caisse d'Assurance Maladie.
Primo curiste : première participation à une cure spécifique.
Curiste confirmé : ayant déjà participé à un programme spécifique.

** Nombre de places limité.

Cure spécifique SEP : (24 patients / séjour)

Ateliers complémentaires et pluridisciplinaires dont l' Activité Physique Adaptée (APA) :

- Prévention, Sensibilisation, Education
 - Initiation, Découverte
 - Dynamiser la cure conventionnelle
 - Favoriser le lien social, les échanges, le plaisir à pratiquer, la motivation
-
- Séances de 30 min : 1 gym en piscine + 3 APA (groupes de niveau de mobilité)



ou encore STEP, Marche orientation, Tir à l'arc, Molkky, Gym sur chaise, Gym mémoire...

- Pas de réentraînement à l'effort sur appareil (tapis de marche, Motomed, vélo d'appartement...)
- Priorité aux exercices :
 - **combinés** pour diminuer la fatigue perçue et augmenter la QDV (Halabchi, 2017)
 - **réinvestissables** chez soi pour de l'autorééducation
- Suivi par système de vidéoconférence pour une pratique régulière

**MERCI
DE VOTRE
ECOUTE**

