CMPR Le Hohberg

Vivre avec ma lombalgie chronique

PUBLIC CIBLE

- Lombalgie chronique (douleurs de plus de 6 mois) ou chirurgie de plus de 6 mois
- Personne en âge de travailler
- Absence de trouble cognitif
- Absence d'aide technique à la marche
- Absence de trouble de l'équilibre
- Absence de contre-indication à la balnéothérapie (incontinence, plaies...)
- En capacité de se relever du sol
- En capacité de rester assis sur un Swissball
- En capacité de maintenir la position 4pattes

LIEUX DE MISE EN ŒUVRE

SMR Le Hohberg
Hospitalisation partielle adulte
50 Rue de Rouhling 57200 Sarreguemines

MODALITES PRATIQUES

5 semaines de prise en charge en présentiel (Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi) :

- ➢ Séances en groupe 3 jours semaines :
- Ergothérapie : 3/sem.
- Kinésithérapie : 2/sem.
- Balnéothérapie : 3/sem.
- APA : 2/sem.
- Relaxation (Psychomotricité) : 1/sem.
- Assistant social : 2 interventions durant le séjour
- ➢ Séance individuelle 1 jour semaine :
- Kinésithérapie + balnéo+ fango (si indiqué pour le patient) : 1/sem.
- Prise en soins selon prescription (psychologue, psychomot, sophro)

MODALITES D'INCLUSION

1. Adressage par un médecin externe
2. Consultation médicale au Hohberg
3. Diagnostic éducatif et Bilan pluridisciplinaire
4. Etablissement du programme

ATELIERS

- Groupe de parole
- Lombalgie, le bon traitement c'est le mouvement
- Gestion des douleurs, relaxation, respiration
- Anatomie
- Représentation de l'activité physique
- Positions de protections rachidiennes/ flexibilité
- Etirements musculaires
- Circuits training : renforcement musculaire et endurance
- Port de charge
- Courses et véhicules
- Mise en situation dans le quotidien

INTERVENANTS

Médecins, Kinésithérapeutes, Ergothérapeutes, Enseignants en Activités Physiques Adaptés, Psychomotriciennes, Assistant social, Psychologue

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Flyer disponible sur demande

CONTACT

Coordonnateur du programme : MANGEARD Maureen, maureen.mangeard@ugecam.assurance-maladie.fr

Secrétariat de l'hôpital de jour : 03 87 95 96 14, secmed.sarreguemines.ug-ne@ugecam.assurance-maladie.fr