

## Et en pratique, en quoi consiste l'ETP Lomb(algie)...j'agis ?

L'offre d'Education Thérapeutique du Patient appelée **ETP** vous est proposée dans le cadre du programme de réadaptation mis en place en hôpital de jour de Médecine Physique et de Réadaptation.

De manière sereine et à votre rythme, votre **travail** et votre **investissement** dans le programme vous aide à mieux vivre avec vos pathologies du système ostéo-articulaire et du rachis (hernie discale, lombalgie...) en mobilisant vos compétences d'auto-soins et d'adaptation psychosociales pour être le plus **autonome** possible dans votre vie quotidienne.



## Comment bénéficier de Lomb(algie)...j'agis ?

Parlez-en avec les professionnels de l'équipe d'HDJ MPR, ce sont vos interlocuteurs privilégiés pour vous faire bénéficier de ce programme.

## Où se déroule l'ETP Lomb(algie)...j'agis ?

Les séances se déroulent au sein du service d'HDJ MPR du centre hospitalier de Saintes.



# ETP Lombalgie... J'agis !

Hôpital de jour de Médecine Physique et de Réadaptation

Centre hospitalier de Saintes

11 bd Ambroise Paré, 17108 Saintes cedex

☎ 05.46.95.15.36

✉ reeducation@ch-saintonge.fr

www.ch-saintonge.fr



## Comment se déroule l'ETP Lomb(algie)...j'agis ?

C'est une démarche de sensibilisation, d'information et d'apprentissage qui vous est proposée afin de mieux vivre avec ses pathologies du système ostéo-articulaire et du rachis (hernie discale, lombalgie...) en mobilisant ses compétences d'auto-soins et d'adaptation psychosociales. Elle se compose de plusieurs temps autour :

- **D'un entretien individuel :**

Une rencontre avec les soignants pour mieux connaître vos attentes et vos besoins et définir ensemble les compétences à acquérir et les activités à réaliser.

- **Des séances collectives :**

Pour vous offrir un temps d'échange, d'écoute et de partage de stratégies pour mieux vivre avec la maladie.

- **D'un suivi personnalisé :**

Proposé pour vous accompagner et adapter votre programme afin de retrouver plus d'autonomie et de confort dans votre quotidien.

- **D'un bilan individuel :**

Pour s'assurer d'avoir répondu à vos attentes et vos besoins.

## Quels sont les bénéfices de l'ETP Lomb(algie)...j'agis ?

- Favoriser la réadaptation physique pour diminuer la survenue des douleurs lombalgiques chroniques
- Lutter contre la kinésiophobie en favorisant la reprise d'activité
- Acquérir les moyens de gérer seul sa douleur, ses atteintes physiques et son traitement sur le long cours.
- Rechercher une économie rachidienne en travaillant sur les postures ergonomiques

## Un choix de 13 ateliers :

- **Atelier n°1 : « Le mal de dos : ce qu'il faut savoir, ce qu'il ne faut plus croire, comment s'en sortir »** pour vous permettre d'acquérir quelques bases d'anatomie et de physiologie du rachis et de diminuer les fausses croyances sur l'activité et la douleur. »
- **Atelier n°2 : « Mes médicaments, ma douleur et moi »** pour vous permettre de connaître les différences entre douleurs nociceptive et neuropathiques ainsi que les différentes classes d'antalgiques et des paliers (OMS). »
- **Atelier n°3 : « Les activités du quotidien »** pour vous permettre d'identifier les objectifs de rééducation et les outils facilitateurs.
- **Atelier n°4 : « Auto-critique de sa posture »** pour vous permettre d'être autonome sur vos exercices et prendre conscience de vos postures »
- **Atelier n°5 : « Les idées reçues »** pour vous permettre de prendre conscience des idées reçues, mieux comprendre sa lombalgie et apprendre des exercices de rééducation adaptés
- **Atelier n°6 : « Relaxation et cohérence cardiaque »** pour vous permettre de lâcher prise et de vous détendre.
- **Atelier n°7 : « Plurifactorialité de la douleur chronique et stratégies d'adaptation »** pour vous permettre d'identifier les différentes causes de la douleur chronique.
- **Atelier n°8 : « Les fondamentaux de l'équilibre alimentaire »** pour vous permettre de connaître et repérer les différentes familles d'aliments et en connaître leurs bienfaits.
- **Atelier n°9 : « Repousser les limites »** pour vous permettre de trouver des solutions à des problématiques de postures individuelles : quelles activités vous empêchez-vous encore de faire et quelles solutions peut-on trouver ?
- **Atelier n°10 : « Initiation à la slack-line »** pour vous permettre de prendre conscience que malgré les douleurs vous pouvez rester actif physiquement.
- **Atelier n°11 : « Votre situation socio-professionnelle »** pour vous permettre d'éclaircir votre situation socio-professionnelle, les démarches et connaître vos droits.
- **Atelier n°12 : « Apprendre à gérer les positions statiques »** pour vous permettre de trouver des solutions pour faciliter vos postures assises, allongées et debout.
- **Atelier n°13 : « La marche nordique »** pour vous permettre de pratiquer une activité physique adaptée à la lombalgie

