

# LA CURE DU MAL DE DOS

La cure spécialement étudiée pour réduire les douleurs dorsales et libérer les tensions du corps

12 avril - 16 octobre 2010

Le mal de dos, maladie chronique du siècle, souvent lié à la fatigue, au surmenage ou au stress se traduit toujours par des symptômes plus ou moins aigus qui affectent considérablement la vie quotidienne.

Cette « escale santé » d'une semaine va permettre de réduire rapidement les douleurs dorsales et de libérer les tensions du corps.

Une approche thérapeutique innovante et intensive qui intègre de façon complémentaire aux soins thermaux de rhumatologie, la médecine traditionnelle asiatique (médecine traditionnelle chinoise et shiatsu), l'ostéopathie fluidique douce et la rééducation classique de kinésithérapie. Pour une meilleure prise en charge, un maximum de 5 patients sera traité à chaque session.

490 €

Tarif 5 jours hors repas et hébergement

## ■ Le Protocole de soins :

Une conférence sur la douleur et le mal de dos selon la Médecine Traditionnelle Chinoise.

2 séances de médecine traditionnelle chinoise : bilan énergétique, massage tuina, ostéopathie fluidique douce.

2 séances de shiatsu (massage japonais)

1 séance de l'école du dos d'Allevard avec kinésithérapeute

1 séance de rééducation et d'exercices adaptés avec kinésithérapeute

1 livret récapitulatif

Du lundi au vendredi de 16h30 à 20h : accès quotidien au Parcours détente : piscine à jet en eau thermale, sauna traditionnel, hammam, étuves mains et pieds, tisanerie, salles de détente (repos, ionisation et luminothérapie, relaxation en ambiance soufrée).

+ Soins thermaux spécifiques : massage par kinésithérapeute sous affusion d'eau thermale (1), sauna japonais à infrarouge lointains (3), bain bouillonnant (1), application d'argile (2), douche au jet (1).

+ Soins de détente et de relaxation : Knergie (1), Massothérapie (1)

## Début de cure tous les lundis

### C'est à prévoir pour votre cure :

Maillot et bonnet de bain pour les soins (caleçon interdit pour les hommes), tenue souple pour les activités.



## LE MASSAGE ÉNERGÉTIQUE

### ■ LE TUI NA

Ce massage énergétique chinois, se pratique le long des méridiens tendino-musculaires et harmonise la circulation de l'énergie (Le Qi). Tui signifie « pousser » et Na, « saisir », ce sont les deux types de manipulations les plus couramment utilisées dans la thérapie manuelle traditionnelle chinoise. Le Tui Na agit sur les différentes parties et fonctions du corps, élimine les blocages et stimule les capacités d'auto guérison de l'organisme. Il favorise la circulation sanguine et énergétique et contribue à diminuer la douleur.

### ■ LA KINESITHERAPIE

Une Ecole du dos vous est proposée par un masseur-kinésithérapeute qui sera complétée par une séance d'exercices adaptés à votre situation. Cette Ecole du dos vous apportera des informations pour prendre conscience de votre corps et comprendre les causes de vos douleurs. Elle vous dispensera un apprentissage de gestes préventifs pour vous soulager et économiser votre dos dans les activités de la vie quotidienne et professionnelle.

Ensuite vous participerez à une séance pratique avec des exercices adaptés à vos besoins (ou votre cas) sous forme d'étirements, de postures simples pour vous soulager, entretenir vos muscles et conserver votre mobilité.

A la fin des séances, un livret récapitulatif vous sera remis pour retrouver, à votre retour chez vous, les informations, les conseils de prévention et les exercices de gymnastique pratiqués pendant votre séjour.

### ■ LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (MTC)

C'est une médecine dont les premières pratiques apparaissent vers 2200 AJC.

C'est une médecine dite «énergétique» car elle agit sur le « Qi » ou énergie.

Le Qi est la base du mouvement de la vie. Sans Qi pas de mouvement de la circulation sanguine, pas d'influx nerveux, de transit intestinal, de circulation lymphatique, etc...

La MTC se définit par de nombreuses caractéristiques, que ce soit sur le plan physiopathologique, sur le diagnostic ou sur le traitement.

Dans l'esprit de la MTC, le corps humain constitue un organisme cohérent dont les différents constituants sont intimement liés à travers les Organes et le réseau des Méridiens.

A propos du traitement, la MTC met l'accent sur la recherche de la cause en tenant compte de la constitution physique du malade, du climat et de l'environnement émotionnel...

Les outils thérapeutiques principaux de la médecine traditionnelle chinoise sont :

L'acupuncture

Le Tui Na (médecine manuelle chinoise)

Le Qi Gong, le Tai Qi (gymnastique énergétique)

La diététique

La pharmacopée chinoise (phytothérapie chinoise)

Toutes ces pratiques ont différentes orientations :

celles qui dispersent les blocages d'énergie

celles qui stimulent l'énergie

celles qui équilibrent et harmonisent l'énergie.

### OSTEOPATHIE FLUIDIQUE DOUCE

Ce travail est basé sur la libre circulation de l'énergie et du MRP (mouvement respiratoire primaire) dans le corps par de petites pressions et effleurements de certaines parties du crâne, du sacrum ainsi que sur les zones à traiter qui permet au corps de se régénérer, de s'autorééquilibrer et de se réparer.

### LE MASSAGE ÉNERGÉTIQUE

#### ■ LE SHIATSU

Le Shiatsu se basant sur les principes de la MTC est issu des pratiques de massages traditionnelles sino-japonaises telles que le Tui Na et l'Anma. Spécifiquement japonais il consiste, par des pressions du pouce ou de la paume le long des méridiens d'acupuncture ou sur des points particuliers (Tsubos) à rétablir l'équilibre énergétique.

Repères  
2010

Centre VitalThermes® : 12 avril 2010 – 16 octobre 2010

Du lundi au samedi, de 16h30 à 20h

Rhumatologie : 12 avril 2010 – 16 octobre 2010

O.R.L. et voies respiratoires : 3 mai – 25 septembre 2010

Les Thermes d'Allevard - BP N°7 - 38580 Allevard Les Bains

Tél. : 04 76 97 56 22 - Fax : 04 76 97 56 70

Réservations : 04 76 97 55 91

contact@thermes-allevard.com - www.thermes-allevard.com