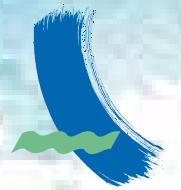


LA CURE THERMALE EN RHUMATOLOGIE



**LES THERMES
D'ALLEVARD**

**Limite la douleur, diminue les raideurs
et redonne l'élan vital**

Au cœur des Alpes, une source d'eau sulfureuse aux vertus thérapeutiques reconnues depuis 1836, apaise naturellement les douleurs de l'âge, les rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs, les traumatismes.

Les eaux d'Allevard, riches en sulfates (798 mg/l.) préviennent la dégradation articulaire. Leur concentration en soufre agit aussi directement sur le renforcement des cartilages. Les caractéristiques de l'eau minérale d'Allevard-les-Bains, de type sulfurée calcique, sont tout à fait adaptées au traitement de la pathologie rhumatologique. La minéralisation de l'eau thermale apporte en effet une amélioration de la circulation périarticulaire, une action sédative sur les douleurs d'origine inflammatoire ou dégénérative ainsi qu'une libération de la mobilité des membres ou de la colonne vertébrale.

Outre les pathologies classiques le traitement thermal est particulièrement indiqué dans les suites des traumatismes importants. Après la chirurgie, la récupération fonctionnelle peut-être facilitée et accélérée par la cure thermale permettant plus rapidement une reprise de son activité professionnelle.

PATHOLOGIES TRAITÉES EN RHUMATOLOGIE

L'ARTHROSE :

L'arthrose, dans ses multiples localisations, reste la pathologie qui est la plus susceptible d'être améliorée par une cure thermale, avec rééducation des phénomènes douloureux, amélioration de la mobilité (ce qui peut retarder l'heure d'une éventuelle chirurgie) et réduction du handicap fonctionnel. Cela concerne l'arthrose rachidienne à ses différents étages, l'arthrose des grosses articulations portantes (hanche, genou) mais aussi l'arthrose des doigts (en particulier la rhizarthrose) et les formes diffuses de la maladie.

LES RACHIALGIES :

Les rachialgies notamment lombaires ainsi que les radiculalgies non compliquées bénéficient avec succès de la crénothérapie. L'effet positif à long terme sera renforcé si durant la cure sont données des conseils d'hygiène lombaire avec apprentissage de quelques mouvements de rééducation à répéter à domicile (lutte contre l'hyper lordose, bascule du bassin...).

La disponibilité du patient lui permettra de profiter complètement du traitement complémentaire kinésithérapique et des conseils prodigués à cette occasion.

LES RHUMATISMES INFLAMMATOIRES :

Les rhumatismes inflammatoires, pris en dehors des poussées évolutives, sont pris en charge pour lutter contre le raidissement des articulations périphériques ou du rachis (polyarthrite rhumatoïde, rhumatisme psoriasique, spondylarthrite ankylosante). L'effet bénéfique général de la prise en charge en milieu thermal est favorisé par le changement de cadre et le caractère non agressif des traitements proposés.

LES RHUMATISMES ABARTICULAIRES :

Les rhumatismes abarticulaires, tendinites diverses, périarthrites de hanche ou d'épaule sont les indications qui répondent bien au traitement thermal, là où l'on constate souvent l'échec des autres thérapeutiques.

LES SÉQUELLES DE TRAUMATISMES OSTÉO-ARTICULAIRES :

Les séquelles de traumatismes ostéo-articulaires, les algodystrophies et certaines douleurs rhumatologiques de nature psychogéniques sont généralement améliorées par la crénothérapie.

La cure thermale est un excellent complément en période postopératoire pour limiter les raideurs fonctionnelles et accélérées la récupération physique.

LES SYNDROMES POLYALGIQUES : FIBROMYALGIE, SPID (SYNDROME POLYALGIQUE IDIOPATHIQUE DIFFUS) :

Leurs causes en sont encore mal connues, ils surviennent dans un contexte psychologique particulier : d'anxiété, de stress et de tendances dépressives. Les améliorations souvent nettes semblent autant dues aux soins et à l'écoute qu'à l'environnement (loisirs, détente, repos).

UNE DOUBLE INDICATION POUR FORTIFIER VOTRE CAPITAL SANTÉ...

Tout patient peut, dans la même cure, soigner ses rhumatismes et ses voies respiratoires. Il suffit pour cela que le médecin qui rédige la demande de prise en charge spécifie les deux indications, en différenciant soigneusement l'orientation principale et la secondaire. Le curiste a donc droit à l'intégralité des soins dispensés en rhumatologie (comme s'il n'effectuait que cette cure), et jusqu'à 4 soins par jour pour les voies respiratoires. (Ces nombres peuvent être ventilés à la demande par le médecin thermal).

MINI CURE MAL DE DOS

Du 12 avril au 16 octobre 2010 : du lundi au samedi

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 fluïdique douce et la rééducation classique de kinésithérapie. Pour une meilleure prise en charge, un maximum de 5 patients sera traité à chaque session.

Tarif : (hors repas et hébergement) **490€ les 6 jours**

Le Protocole de soins :

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, tisanderie, salles de détente (repos, ionisation et luminothérapie, relaxation en ambiance soufrée).

+ Soins thermaux spécifiques : douche générale (2), douche au jet (1), bain bouillonnant (1), application d'argile (2), sauna à infrarouges lointains (3), kinergie (1), massothérapie (1). Massage sous affusion d'eau thermale réalisé par un kinésithérapeute de 15 minutes (1).

Conférence sur la douleur et le mal de dos, bilan énergétique selon la médecine chinoise traditionnelle, shiatsu spécifique, ostéopathie fluïdique, massage chinois, séance de rééducation par kinésithérapeute...

Les Plus !

L'Ecole du dos propose une animation guidée par des kinésithérapeutes alliant information et exercices de prévention. Son objectif est d'apprendre à économiser sa colonne vertébrale dans les gestes de la vie quotidienne et professionnelle.

C'est à prévoir pour votre cure :

Se munir d'un maillot et d'un bonnet de bain (caleçons interdits).

CONTRE-INDICATIONS

Les Patients concernés :

- porteurs d'affections susceptibles de nuire à l'hygiène dans les bains collectifs (incontinence, mycoses, dermatoses infectieuses, ulcères variqueux),
- souffrant de cancers, en état d'immunodépression...
- l'insuffisance coronarienne, l'insuffisance cardiaque et l'hypertension artérielle ne sont de véritables obstacles à la crénothérapie que si elles ne sont pas contrôlées par le traitement médical. Des études ont en effet montrées que les efforts réalisés dans l'eau étaient moins contraignants pour le système cardio-vasculaire que les exercices effectués à sec. La même remarque peut être faite pour l'insuffisance respiratoire. Les cas réels d'inaptitude à une cure thermale sont donc rares, en pratique, pour ces pathologies.

En ce qui concerne l'insuffisance veineuse et les varices, la pression hydrostatique exercés sur les tissus mous a un effet plutôt positif. La mobilisation et le travail musculaire réalisés dans l'eau sont des éléments favorables complémentaires.

LES SOINS DISPENSES EN RHUMATOLOGIE

LA GYMNASTIQUE EN PISCINE :

La gymnastique en piscine permet, sous surveillance spécialisée, une récupération progressive de la mobilité articulaire, qu'il s'agisse du rachis dans ses différents segments ou des articulations des membres. Cette pratique est particulièrement intéressante dans la pathologie arthrosique mais également dans les cas de rhumatismes inflammatoires (en dehors des poussées évolutives) qui déforment et ankylosent. La température idéale de l'eau est de 32° à 33°.

LA PISCINE À JETS :

Les hydromassages en piscine, plus ou moins puissants, sont particulièrement intéressants au niveau de la colonne dorsale. Ces douches ont un effet de massage permettant de diminuer les contractures musculaires qui entretiennent les phénomènes douloureux. Elles activent également la circulation sanguine et tonifient les tissus.

L'AÉROBAIN :

Les bains avec aérojets allient les effets positifs de l'eau (balnéothérapie), de la chaleur, des micro-massages de l'ensemble du corps, aux effets chimiques propres à l'eau minérale de la station. Ils ont aussi un effet de relaxation générale très bénéfique.

LES ILLUTATIONS MULTIPLES :

Le traitement par illutation ou application de boue constitue l'une des armes les plus efficaces de l'arsenal thérapeutique thermal. Son action est due à la composition de la boue et à ses propriétés thermiques.

La boue – à usage unique à Allevard – est réalisée à partir d'un mélange d'argiles choisies et malaxées. Ce mélange est ensuite mis au contact de l'eau thermale (43°/47°) dont il incorpore les substances actives (ions sulfates). Ce soin calme les douleurs, réduit les contractures, facilite la circulation et assure la détente.

LE MASSAGE SOUS AFFUSION D'EAU THERMALE :

Les massages sous affusion d'eau thermale sont pratiqués en cabine individuelle et voient leur tolérance améliorée et leur efficacité accrue par rapport aux massages simples. Ils permettent l'obtention d'une relaxation musculaire optimale et une mobilisation articulaire plus aisée favorisant ainsi les gains en amplitude des articulations ankylosées.

LA DOUCHE GÉNÉRALE :

Debout, au centre de multiples jets d'eau à pression moyenne, le patient, par ses mouvements, permet de faire varier les points d'impact. Effet de massage décontractant, antalgique et tonifiant.

LA DOUCHE AU JET :

Effectué au jet ou au pommeau par un doucheur qualifié, ce soin puissant produit des effets de massage et de stimulation des masses musculaires.

LES ÉTUVES :

Les étuves permettent de traiter plus spécifiquement l'atteinte des mains et des pieds. Les zones à soulager sont mises au contact de l'eau thermale vaporisée. L'effet antalgique est rapide et très marqué.

LA SUDATION :

La sudation favorise l'élimination des toxines et la perte de poids souvent utile en cas de pathologie dégénérative en soulageant les articulations.

EMANATORIUM :

Salle à température sèche (30°) équipée d'un appareil où l'eau minérale est brassée par air pulsé. Les patients y respirent les gaz contenus dans l'eau. Ce soin, associant la chaleur sèche au traitement, est très bénéfique de façon générale et plus particulièrement lorsqu'il existe une pathologie des voies respiratoires associée.

LA SALLE DE REPOS

Le repos est très vivement indiqué à la fin des soins. Il fait partie intégrante de la cure de rhumatologie.

Repères 2010

Centre VitaliThermes® : 12 avril 2010 – 16 octobre 2010

Du lundi au samedi, de 16h30 à 20h

Rhumatologie : 12 avril – 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