

Fibromyalgie

3 étapes pour maîtriser son syndrome

La prise en charge de la fibromyalgie aux Thermes d'Allevard s'appréhende autour d'une approche pluridisciplinaire et holistique. Elle s'appuie sur plus de 10 ans d'expérience et d'écoute de ses curistes en demande d'attention. Pour soulager les curistes, l'équipe thérapeutique des Thermes d'Allevard a développé des programmes additionnels qui se déroulent dans le cadre d'une cure thermale conventionnée Rhumatologie (RH) de 18 jours. Ces programmes sont à la charge du patient en complément d'une cure conventionnée.

Le programme complet se déroule sur trois années qui correspondent à trois étapes : *Initiale, Avancée et Approfondie*. Ces trois temps successifs permettent au curiste d'apprivoiser sa maladie et d'intégrer les bonnes pratiques pour améliorer sa qualité de vie. Ils associent 4 soins thermaux dans le cadre de la cure conventionnée Rhumatologie parmi les suivants, selon la prescription médicale faite en début de cure par le médecin thermal : mobilisation en piscine, hydrojet en piscine, aérobain, bain-douche en immersion, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium, compresses d'eau thermale.

Des soins non conventionnels et des ateliers complémentaires composent, quant à eux, les programmes Fibromyalgie. Plus de 700 curistes ont déjà été soulagés par nos protocoles.

I. Programme initial

Pour appréhender la maladie et soulager les douleurs. Destiné aux primo-curistes, le Programme Initial est une exclusivité des Thermes d'Allevard.

Soins complémentaires : 9 séances d'émanatorium • 9 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30 min • 3 séances de lunettes Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

Consultations : 1 entretien nutritionnel individuel par une diététicienne (45 min) • 1 réunion d'accueil avec une visite des Thermes et une réunion de bilan en fin de cure.

Ateliers : 3 ateliers de sophrologie • 1 atelier pratique de cuisine adaptée • 9 heures d'ateliers de rééducation à l'effort.

Conférences : 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 groupe de parole par une psychologue et le médecin référent des Thermes • 1 conférence sur la cohérence cardiaque.

II. Programme avancé

Pour intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien. Il se veut un rappel du Programme Initial et une phase de perfectionnement et d'approfondissement.

Soins complémentaires : 9 séances d'émanatorium • 9 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30 min • 3 séances de lunettes Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

Consultations : 1 entretien nutritionnel individuel par une diététicienne (45 min) • 1 réunion d'accueil et une réunion de bilan en fin de cure.

Ateliers : 3 ateliers de sophrologie • 3 ateliers de méditation en pleine conscience • 9 heures d'ateliers de rééducation à l'effort • 1 atelier pratique de cuisine adaptée.

Temps d'échange collectif : 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 temps d'échange « cohérence cardiaque au quotidien » • 1 conférence par une psychosomaticienne « connaître sa maladie ».

III. Programme approfondi

Pour progresser dans la prise en charge de la maladie. Ce programme permet l'amélioration de la qualité de vie du curiste et est une étape vers l'autonomie du patient.

Soins complémentaires : 9 séances d'émanatorium • 9 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30 min • 3 séances de lunettes Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

Consultations : 1 entretien nutritionnel individuel par une diététicienne (45 min) • 1 réunion d'accueil et une réunion de bilan en fin de cure.

Ateliers : 3 ateliers de yoga spécifiques fibromyalgie • 3 ateliers de méditation en pleine conscience • 9 heures d'ateliers de rééducation à l'effort • 1 atelier pratique de cuisine adaptée.

Temps d'échange collectif : 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne.

Tarif de chaque programme : 365€ (à la charge du curiste) les 18 jours

Dates de début de session 2020 des 3 programmes : 6 avril, 27 avril, 18 mai, 8 juin, 29 juin, 20 juillet, 10 août, 31 août, 21 septembre, 12 octobre.