

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 15 ans d'expérience et d'écoute de ces 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 ans qui correspondent à trois étapes : *Initial, Avancé et Confirmé*. 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 la 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, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium. Des soins non conventionnels et des ateliers complémentaires composent, quant à eux, les programmes Fibromyalgie. Déjà 700 curistes ont été séduits 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.

Ateliers complémentaires : 6 ateliers de sophrologie • 3 ateliers de méditation « mindfulness » • 3 ateliers de remise en activité • 1 atelier de cohérence cardiaque • 1 conférence « nutrithérapie et fibromyalgie » par un médecin spécialisé en micronutrition et nutrithérapie • 1 conférence et 1 groupe de parole animés par un psychosomaticien, psychanalyste • 1 atelier de cuisine adaptée.

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' • 3 séances de lunette Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System • accès à l'espace bien-être*.

Durée : 18 jours Tarif : 395€

II. Programme avancé

Pour intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien. Ce programme permet de progresser dans la prise en charge de la maladie et l'amélioration de sa qualité de vie. Il se veut un rappel du Programme Initial et une phase de perfectionnement et d'approfondissement. En 2017, il s'enrichit du yoga adapté.

Ateliers complémentaires : 3 ateliers de sophrologie • 4 ateliers de méditation « mindfulness » • 3 ateliers de remise en activité • 2 mesures entrée et sortie de cure de l'Etat du Système Nerveux Autonome (SNA) • 2 ateliers de gymnastique « Idogo » • 1 conférence « nutrithérapie et fibromyalgie » par un médecin spécialisé en micronutrition et nutrithérapie • 1 conférence de présentation pratique de la sonothérapie (bols tibétains) • 1 atelier pratique de cuisine adaptée • 3 ateliers de yoga spécifiques fibromyalgie.

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' • 3 séances de lunette Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System • accès à l'espace bien-être*.

Durée : 18 jours Tarif : 395€

III. Programme confirmé

Pour intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien. Ce programme permet de progresser dans la prise en charge de la maladie et l'amélioration de sa qualité de vie.

Ateliers complémentaires : Participation à la séance d'accueil • 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par un médecin spécialisé en micronutrition et nutrithérapie.

Soins complémentaires : 18 séances d'émanatorium • 18 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 séances de lunette Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System • accès à l'espace bien-être*.

Durée : 18 jours Tarif : 200€**

Dates de début de sessions 2017 des programmes Fibromyalgie 18 jours : 3 avril, 24 avril, 15 mai, 5 juin, 26 juin, 17 juillet, 7 août, 28 août, 18 septembre, 9 octobre.

*Pendant la durée des soins : hamman, sauna, luminothérapie, espace multi sensoriel.

** Possibilité de prendre, en supplément et selon les disponibilités le module méditation (4 ateliers) et/ou sophrologie (3 ateliers) du programme avancé. Tarif du module : 70€.