

Les ateliers

- Mobilité et prise de conscience du corps
- Assouplissement
- Renforcement gainage
- Exercices gymniques
- Circuit training
- Sport collectif et marche nordique
- Éducation et information
- Relaxation et Qi gong
- Isocinétisme
- Accompagnement à la reprise de l'activité professionnelle
- Manutention et posture
- Mise en situation
- Balnéothérapie



Conditions d'admission

- Être adressé par un médecin
- Valider les critères d'admission lors d'une consultation avec un médecin MPR du service
- Relever d'une prise en charge en groupe pluridisciplinaire
- Engagement à réaliser le programme complet



HOPITAUX
Drôme Nord

**Médecine Physique
et de Réadaptation**

*Programme
Rachis Actif*



■ Infirmière coordinatrice :
04 75 23 80 08

■ Ouvert du lundi au vendredi
De 9 h à 16 h 30

Site de St-Vallier - Hôpitaux Drôme Nord
Rue Pierre Valette - BP 30
26241 Saint-Vallier Cedex
Tél. : 04 75 23 80 00

Médecine Physique et de Réadaptation (MPR)

Notre service est spécialisé dans la prise en charge des patients atteints de maladies et traumatismes de l'appareil locomoteur et du système nerveux.

Il a pour mission d'assurer la mise en application des mesures visant à prévenir, ou réduire au minimum inévitable, les conséquences physiques, psychologiques, sociales et économiques des déficiences et des incapacités.



Ce programme spécifique est proposé aux patients présentant des lombalgies chroniques invalidantes.

Les modalités

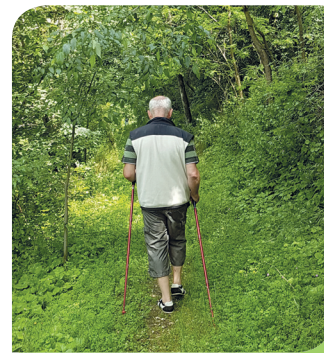
- Prise en charge collective
- Hôpital de jour
- Durée du programme :
5 jours/semaine pendant 5 semaines
- 1 journée de bilan à distance



L'environnement

L'établissement, installé dans un cadre arboré, possède un plateau technique de qualité. Des espaces de rééducation et une balnéothérapie sont mis à disposition pour les différentes prises en charge ainsi qu'un espace de repos dédié.

Le service est le seul établissement du secteur à disposer d'un appareil d'isocinétisme pour le bilan et la rééducation du rachis.



Les objectifs

- Prise de conscience de son corps
- Remise en mouvement
- Réathlétisation
- Apprentissage d'exercices d'autorééducation
- Redynamisation dans les activités de la vie quotidienne
- Reprise d'une activité professionnelle
- Reprise d'une activité sportive et de loisirs



Les intervenants

- Médecin MPR
- Infirmière coordinatrice
- Kinésithérapeute
- Enseignant en Activité Physique Adaptée
- Ergothérapeute
- Psychomotricienne
- Psychologue
- Diététicienne
- Conseillère en insertion professionnelle (COMETE)