Important !

Vous devez vous organiser
Pour être présent
lors des 8 rendez-vous
au Centre de Kerpape.

Le contenu des séances vous sera précisé lors de votre premier entretien.

Vous pourrez ainsi vous munir d'un maillot de bain et d'une serviette pour les séances comportant une activité en piscine.

Pensez à prévoir
une tenue de sport.

L'équipe de rééducateurs

Centre de Rééducation fonctionnelle

de KERPAPE

92 rue de l'Anse du Stôle

56270 PLOEMEUR

Contacts :

Béatrice MABEAU

Willy MONFORT

Tél. 02 97 82 60 95

Tél. 02 97 82 60 56

CENTRE MUTUALISTE DE
KERPAPE
REEDUCATION
ET READAPTATION
FONCTIONNELLES

Proposition de prise en charge hebdomadaire à KERPAPE

DOULEUR PERSISTANTE DE LA COLONNE VERTEBRALE

Programme d'Education

LE FORMAT DU PROGRAMME

8 venues au Centre de Kerpape, à raison d'une fois par semaine

Des activités à réaliser à votre domicile.

LES INTERVENANTS

- Médecins spécialistes en médecine physique et réadaptation
- Enseignants en activité physique adaptée
- Kinésithérapeutes
- Maitres-nageurs
- Ergothérapeutes

LE CONTENU DU PROGRAMME

Un **premier entretien d'une heure** permet de mieux vous connaitre et de déterminer ensemble les objectifs du séjour.

Le rendez-vous sera fixé lors de la semaine précédant la séance n°1.

7 séances
le mardi de 8 h 30 à 11 h

comportant un atelier en groupe (6 à 8 personnes) et une activité spécifique.

LES THEMES ABORDES EN ATELIER

- La compréhension de la douleur
- Le plaisir de bouger
- L'intérêt de l'activité physique
  - Activité plaisir
  - Exercice en aérobie
- Les stratégies face à la douleur
- L'influence du stress
- L'importance du sommeil
- Les gestes de la vie quotidienne

LES ACTIVITES PROPOSEES

- Gymnastique spécifique
- Relaxation/Hypnose/ technique de gestion du stress
- Aquagym/Piscine
- Activités physiques au gymnase ou à l'extérieur