



## PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE

### DOULEURS CHRONIQUES ET RACHIS

#### Les intervenants :

- Médecin,
- Kinésithérapeute,
- Ergothérapeute,
- Sophrologue,
- Infirmiers



#### Le contenu du programme :

- 🔗 Un premier entretien d'une heure permettant de mieux vous connaître et de déterminer ensemble vos objectifs
- 🔗 Participations aux 4 Ateliers de groupe sur 4 semaines
- 🔗 Rééducation active en groupe avec un kiné 4 fois/semaine
- 🔗 Un bilan de fin de programme en individuel

#### LES THEMES ABORDES :

La compréhension de la douleur :  
Mardi 10 novembre 16H 18H

Les stratégies face à la douleur  
Mardi 17 Novembre 16H 18H

Régulation du stress : son impact  
Mardi 24 Novembre 14H 16H

Plaisir de Bouger  
Mardi 1<sup>er</sup> décembre 14H 16H

Maison de Santé  
4 rue de Ker Anna  
56700 KERVIGNAC



#### CONTACT :

Stéphanie HELARD

07.83.25.20.09