



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^{er} décembre 14H 16H

Maison de Santé
4 rue de Ker Anna
56700 KERVIGNAC



CONTACT :

Stéphanie HELARD

07.83.25.20.09