PERSONNALISEZ VOTRE CURE THERMALE RHUMATOLOGIE

Le programme fibromyalgie

Une approche pluridisciplinaire de la prise en charge de la fibromyalgie

Thermes Adour

Thermalistes depuis 1966

Les patients atteints de fibromyalgie doivent absolument se faire connaître à la réception des thermes ainsi qu'auprès des médecins thermaux.

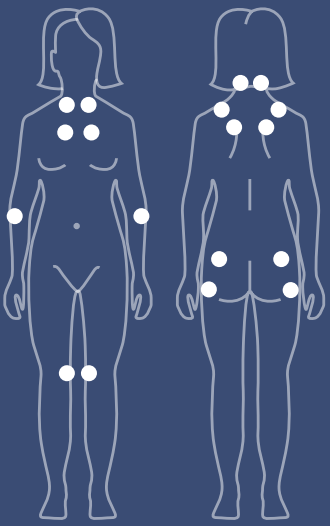
La fibromyalgie

La fibromyalgie est reconnue comme une maladie rhumatismale par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) depuis 1992. La fibromyalgie touche 3 à 5% de la population, dont 75% de femmes.

DOULEURS MUSCULAIRES

DOULEURS PÉRI-ARTICULAIRES

FATIGUE INTENSE (ASTHÉNIE)



POINTS SENSIBLES DU CORPS

LES CAUSES

- Défaut ou déséquilibre dans la fonction «douleur et anti-douleur» de certains centres de contrôle situés dans le cerveau et la moelle épinière.
- Désordres hormonaux, chocs d'ordre physique ou psychique, stress.

LES CONSÉQUENCES

- Douleurs ressenties comme diffuses et zones du corps anormalement hypersensibles.
- Troubles du sommeil, fatigue intense (asthénie).
- Maux de tête, colon irritable.
- Anxiété, dépression, altération de la qualité de vie au quotidien.

LES SOLUTIONS

Elles sont multiples et complémentaires et vont de la lutte contre la sédentarité pour stimuler les endorphines, aux traitements anti-douleurs. La relaxation, la balnéothérapie, la méditation en pleine conscience et certains médicaments sont très utilisés mais également les techniques dites cognitivo-comportementales. Elles ont pour but de corriger certaines croyances, changer les habitudes, encourager son propre pouvoir à maîtriser la douleur et ses conséquences.

Cure thermale

Traitement pharmacologique

Thérapeutiques non pharmacologiques

Pourquoi la cure thermale ?

Pour soulager vos tensions musculaires, atténuer vos douleurs, reprendre une activité physique en douceur, améliorer votre autonomie, réduire votre consommation médicamenteuse, favoriser la qualité de votre sommeil et diminuer stress et anxiété.

LA CURE THERMALE RHUMATOLOGIE

Au-delà des traitements traditionnels pharmacologiques, kinésiques ou chirurgicaux parfois mal supportés, insuffisants ou inefficaces dans ces pathologies, la cure thermale ne cesse de faire ses preuves, procurant une réelle amélioration physique qui se traduit par une baisse significative de la consommation d'antalgiques et d'anti-inflammatoires.

Programme de la cure :

AVANT LA CURE

- Un mail personnalisé vous est adressé par l'infirmière coordinatrice avec toutes les informations relatives au programme et à la préparation de votre cure.

PENDANT LA CURE :

- Les soins thermaux sont adaptés en fonction de votre ressenti (pression des jets, température de l'eau...).
- Après les soins, 6 ateliers complémentaires (voir p.6) vous sont proposés pour comprendre la maladie et vous aider à réduire les douleurs.

APRÈS LA CURE :

- Vous disposerez de l'accès à un espace documentaire en ligne dédié avec webinaires, exercices et conseils pour le retour à la maison.

18 JOURS DE SOINS 100 % NATURELS ADAPTÉS

Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires :

PÉLOTHÉRAPIE : application de boue thermale sur les articulations désignées dans la prescription médicale (à une température entre 41 et 44 °C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale et, selon les cas, d'une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue. Effets antalgiques et anti-inflammatoires.

DOUCHE TÉRÉBENTHINÉE : mélange d'eau thermale et de composants issus du pin, pulvérisé sur la peau à une température entre 40 et 44 °C. Soin local antalgique et anti-inflammatoire.

Soins thermaux décontracturants :

MOBILISATION EN PISCINE : dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices animés par un kinésithérapeute. Effet décontracturant améliorant la mobilité articulaire.

DOUCHE FORTE PRESSION EN PISCINE : jet sous-marin à direction et pression variables effectuant un massage profond des masses musculaires et des articulations. Effets décontracturants et antalgiques.

AÉROBAIN : bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de bulles d'air comprimé. Soin relaxant et drainant.

HYDROMASSAGE : bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable. Effets décontracturants, tonifiants et drainants.

MASSAGE : massage à base de baume thermal, réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État. Permet un assouplissement des tissus et une réduction des œdèmes.

DOUCHE GÉNÉRALE AU JET* : jet à pression variable qui procure une tonification posturale.

DOUCHE SOUS-MARINE : effectué en baignoire ou en piscine par un agent thermal, ce soin a une action antalgique et décontractante.

DOUCHE DE VAPEUR THERMALE :** vapeurs d'eau thermale chaude dirigées sur le rachis cervical dorsolombaire et les articulations pour une décontraction musculaire.

DOUCHE PÉNÉTRANTE* :** allongé sur le ventre, le patient bénéficie d'une douche en pluie d'eau thermale tiède qui effectue un massage par vagues successives sur les muscles paravertébraux et dorsolombaires pour détendre et calmer les douleurs.

Cure de boisson :

De 1 à 2 verres par jour, l'eau thermale est utilisée pour son action diurétique, laxative et détoxifiante ainsi que pour sa richesse en oligoéléments.

**uniquement aux Thermes Sourcéo, du Grand Hôtel, du Régina et des Arènes.*
***uniquement aux Thermes Sourcéo et de Christus.*
****uniquement aux Thermes Sourcéo, de Christus et du Régina.*

Des ateliers pour optimiser ma cure

Reprenez espoir et confiance avec ces 6 ateliers sur 18 jours destinés à soulager vos tensions musculaires, atténuer vos douleurs, reprendre une ou plusieurs activités physiques en douceur, améliorer votre autonomie, réduire votre consommation médicamenteuse, favoriser la qualité de votre sommeil et diminuer stress et anxiété.

PROGRAMME DE 6 ATELIERS

1 GROUPE DE PAROLE «CONNAITRE LA FIBROMYALGIE» : animé par une infirmière et un psychologue.

1 ATELIER NUTRITION ET SOMMEIL : encadré par une diététicienne et une infirmière pour adopter une alimentation à visée anti-inflammatoire, réduire les douleurs, retrouver énergie et bien-être mental afin de mieux préparer son sommeil.

1 SÉANCE DE QI GONG : encadrée par un instructeur diplômé pour mobiliser en douceur les muscles et articulations et favoriser la circulation des énergies.

1 CONSULTATION INDIVIDUELLE AU CHOIX :

- **Réflexologie plantaire :** méthode de relaxation qui permet de traiter douleurs et troubles émotionnels. Encadré par une réfexologue
- **Hypnose** : permet de gérer la douleur, la dépression, le stress, améliorer la confiance en soi et les troubles du sommeil. Encadré par une hypnothérapeute.

1 SÉANCE DE MARCHE DOUCE AVEC BÂTONS : encadrée par un coach en activités physiques adaptées pour travailler l'ensemble des muscles du corps tout en soulageant les articulations grâce à l'utilisation des bâtons.

1 ATELIER MÉTHODE VITTOZ : encadré par une thérapeute pour réapprivoiser ses émotions et retrouver confiance en soi.

PACK 6 ATELIERS FIBROMYALGIE 100 €

non pris en charge par l'Assurance Maladi et en complément d'une cure thermale de 18 jours.

Pour une meilleure prise en charge des patients, le programme est proposé lors de 6 sessions réparties dans 2 établissements.

Sessions 2027 :

- Thermes des Arènes : du 5 au 24 avril, du 24 mai au 12 juin et du 30 août au 17 septembre.
- Thermes de Christus : du 26 avril au 15 mai, du 28 juin au 17 juillet et du 27 septembre au 16 octobre.

Votre défi est le notre, relevons-le ensemble !

Des résultats bénéfiques pour toutes et tous :

- qui redonnent confiance en soi,
- qui améliorent grandement la qualité de vie,
- qui permettent de soulager la douleur,
- qui font diminuer les médicaments,
- qui soulagent des tensions et du stress,
- qui redonnent le sourire à votre entourage.

LIENS UTILES

Association Fibromyalgie France :
www.fibromyalgie-france.org

Association Fibromyalgie SOS :
www.fibromyalgiesos.fr

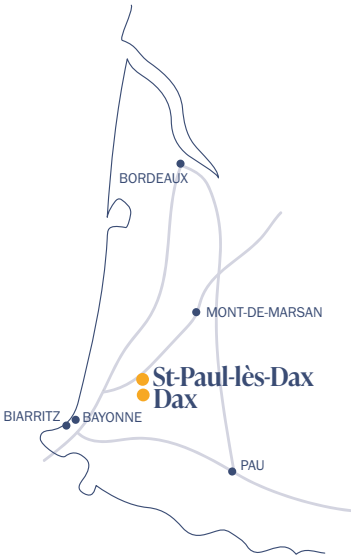
CeNAF :
Centre National des Associations de Fibromyalgiques en France
www.sites.google.com/view/assocenaf/actualités

AFLAR :
Association Française de Lutte Antirhumatismale
www.aflar.org

Thermes Adour
5, boulevard Saint-Pierre BP 70363
40108 Dax cedex

Informations et réservations

Tél. : 05 58 90 60 85 (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h)
www.thermes-dax.com
www.facebook.com/thermesadour



BUREAU 14 - Photos : Thermes Adour, David Duchon-Doris, Z Studio, Office du Tourisme de Dax, Adobe Stock.

Consultez notre brochure numérique détaillée

Flashez ce QR Code avec l'appareil photo de votre smartphone.