

Objectifs du programme de réadaptation «lombalgie chronique»

- ▶ **Reconditionnement fonctionnel du rachis**
- ▶ **Reprise des activités physiques, sociales, professionnelles, etc. en améliorant la confiance de chacun en ses capacités physiques.**

Contact

Située au bord du plus grand lac naturel de France, le lac du Bourget, la clinique Zander accueille depuis plus de 120 ans des patients pour réadaptation cardiovasculaire, orthopédique et neurologique.

*La clinique est un établissement du **Groupe 5 Santé**, spécialiste de la réhabilitation santé.*



**Clinique de réadaptation
Gustav ZANDER**

Programme de réadaptation de la lombalgie chronique

Clinique Gustav ZANDER

10, promenade du Sierroz
73100 AIX-LES-BAINS
Téléphone : 04 79 61 41 33 (standard)
Fax : 04 79 88 84 15



Clinique G. Zander

Clinique Gustav ZANDER

10, promenade du Sierroz
73100 AIX-LES-BAINS
www.centrezander.fr

Contact médecin - admission - information :

- ▶ Céline Vergneault-Berthier
Responsable des admissions
Tel : 04.79.61.81.11
admission@centrezander.fr

Informations pratiques

Matériel et tenue vestimentaire : tenue de sport, serviette, coupe-vent, casquette, lunettes de soleil, baskets (+ vêtements chauds l'hiver).

Le programme D.O.S à la clinique Zander

Le programme **D.O.S** (**D**ynamiser, **O**ser, **S'**investir), se déroule sur 6 semaines, en hospitalisation de jour. Il comprend, en alternance, des séances collectives et des séances individuelles, avec les intervenants suivants : Médecin, Enseignant en Activité Physique Adaptée (APA), Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Psychologue, Assistante sociale. Il est donc pluridisciplinaire et aborde toutes les problématiques associées à la lombalgie chronique.

Demande d'admission à faire par votre médecin :

▶ **via logiciel Trajectoire**

▶ **par courrier** à adresser au

Dr Gary Chauvet

CRFS Gustav ZANDER

10, promenade du Sierroz

73100 AIX-LES-BAINS

Une consultation médicale d'admission vous sera proposée dans les meilleurs délais.

En début de programme :

Après les rendez-vous avec le médecin, la secrétaire d'accueil d'hospitalisation de jour vous contactera pour vous donner la date de début de votre rééducation.

Le contenu du programme pluridisciplinaire de réconditionnement rachidien

La 1^{ère} semaine de votre séjour sera consacrée à la réalisation de différents bilans, destinés à adapter le programme à vos besoins :

- ▶ **Bilan avec le kinésithérapeute** : bilan de la douleur, bilan morphostatique, bilan dynamique, bilan fonctionnel, etc.
- ▶ **Bilan avec l'enseignant en activité physique adaptée (APA)** : résistance musculaire, activités physiques pratiquées, etc.
- ▶ **Bilan avec l'ergothérapeute** : situations qui favorisent le mal de dos au travail et à la maison, etc.
- ▶ **Bilan médical** : examen clinique, histoire de la maladie, mode de vie, etc.

Puis les activités de réadaptation vous seront proposées en fonction de votre profil :

*** Les activités collectives :**

- ▶ activités d'endurance
- ▶ exercices de renforcement musculaire
- ▶ exercices de proprioception
- ▶ exercices de kinésithérapie respiratoire
- ▶ étirements et relaxation

Toutes ces activités se déroulent en salle (avec du matériel spécifique type vélo, tapis roulant), et/ou en extérieur et/ou en milieu aquatique.

*** Prise en charge individuelle par :**

- ▶ Kinésithérapeute

Si besoin :

- ▶ Assistant social
- ▶ Psychologue
- ▶ Sophrologue
- ▶ Diététicienne

*** Différentes séances d'information :**

- ▶ voies de la douleur
- ▶ fausses croyances
- ▶ découverte de l'activité physique adaptée
- ▶ diététique et hygiène de vie
- ▶ problématiques socioprofessionnelles

L'équipe

- ▶ Médecin
- ▶ Kinésithérapeute
- ▶ Enseignant en activité physique adaptée
- ▶ Ergothérapeute
- ▶ Assistant social

