

ALGIE'THERM

Arthrose - Syndromes algiques - Fibromyalgie

Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale

S'appuyant sur une équipe pluridisciplinaire et un professionnalisme reconnu dans le traitement des **Affections Rhumatologiques et Psychosomatiques**, les Grands Thermes vous proposent de profiter de vos 3 semaines de cure thermale pour compléter cette dernière par un programme ciblé sur la douleur et les syndromes algiques : **Algie'Therm**.

Ce programme vous permet de :

- **Soulager vos douleurs** par les soins thermaux prévus dans le cadre de votre forfait de cure et complétés par des prestations spécifiques pour une plus grande efficacité.
- **Savoir mieux analyser et comprendre sa douleur** ainsi que ses conséquences **pour mieux l'appréhender et la gérer au quotidien**, en participant à des ateliers et entretiens avec notre psychologue clinicienne.
- **Reprendre en douceur une activité physique** pour agir sur les mécanismes de la douleur spécifiques à la fibromyalgie et aux syndromes algiques.
- **Favoriser un mieux être** et une reprise progressive du sommeil qui redevient rapidement réparateur.

10 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- **1 évaluation de l'intensité de la douleur, de l'anxiété et de l'aptitude physique** en début de cure avec notre Infirmière.
- **2 entretiens** avec notre psychologue clinicienne durant la 1^{ère} semaine et en milieu de cure.
- **1 entretien bilan** avec notre Infirmière ou notre psychologue clinicienne en fin de cure.
- **3 séances individuelles de relaxation** en piscine thermale.
- **3 prestations à Aquensis** incluant l'accès à l'Espace Détente : lit d'eau (massage par hydrojets)

5 SEANCES COLLECTIVES

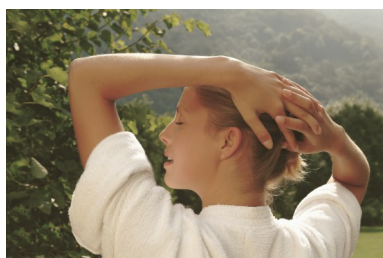
- **2 séances en groupe de parole** avec notre psychologue clinicienne. Echange de bonnes pratiques autour de la gestion de la douleur et de thématiques telles que l'hygiène de vie, la gestion de la fatigue, le stress
- **1 séance de relaxation*** afin d'appréhender cette pratique et de s'en servir de retour chez soi
- **1 séance de gym aquatique** en petit groupe avec notre maître nageur afin de vous réadapter à l'effort en douceur
- **1 séance de marche douce***

* prévoir une tenue de sport adaptée

PRESTATIONS THERMALES

Parmi les soins thermaux délivrés **dans le cadre de votre cure**, et pour répondre au mieux à votre pathologie, **certaines soins thermaux seront spécifiquement adaptés au traitement de la douleur** au cours de ce programme:

- vos 9 massages sous l'eau de 10mn vous sont proposés sous la forme de **6 massages de 20 min** (ou 12 massages de 10mn, soit 3 massages supplémentaires).



TARIF 150€

Les Grands Thermes
65200 Bagnères de Bigorre
05 62 95 00 23

