

FIBRO-ALGIE

Arthrose - Syndromes fibromyalgique et algique

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 fibromyalgique et algique : **Fibro-Algie**.

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 l'une de nos psychologues cliniciennes.
- **Reprendre en douceur une activité physique** pour agir sur les mécanismes de la douleur spécifiques aux syndromes algique et fibromyalgique.
- **Favoriser un mieux être** et une reprise progressive du sommeil qui redevient rapidement réparateur.

9 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 une de nos psychologues cliniciennes durant la 1^{ère} semaine et en fin de cure.
- **3 séances individuelles de watsu** (relaxation en piscine thermale).
- **3 prestations à Aquensis** incluant l'accès 2h à l'Espace Détente : au choix lit d'eau ou bain hydromassant + prêt du linge.

8 SEANCES COLLECTIVES

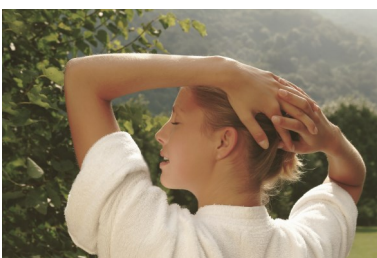
- **3 séances d'éveil musculaire*** avec notre aide médico psychologique (titulaire d'un Brevet d'Etat des Métiers de la Forme)
- **3 séances de gym aquatique** en petit groupe avec notre maître nageur afin de vous réadapter à l'effort en douceur
- **2 prestations au choix:** atelier gestion de la douleur / relaxation* / balade d'oxygénation*

* prévoir une tenue de sport adaptée

PRESTATIONS THERMALES

Pour répondre au mieux à votre pathologie, **vos massages seront spécifiquement adaptés au traitement de la douleur:**

- 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 2017: 180€

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

