

« FibroTherm® 2012 »

Pour vous aider à « Libérer vos Maux »



Programme de Soins Complémentaires à la Cure Thermale :



**Fibromyalgie
&
Syndromes
algiques**



« FibroTherm® »

Fibromyalgie & Syndromes algiques

LA FIBROMYALGIE, syndrome encore mal connu, est une affection caractérisée par des douleurs musculo-squelettiques chroniques, diffuses, mal expliquées et associées à une douleur intense à la pression, localisée en des points bien définis du corps appelés « Tender Point ».

Cette pathologie qui perturbe considérablement le quotidien des patients, touche plus de 2% de français, et se manifeste par :

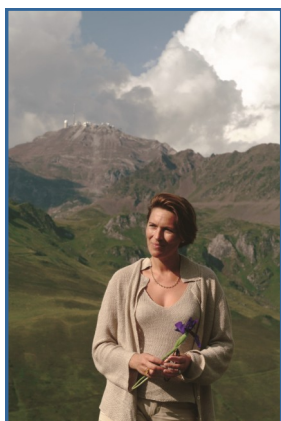
- des douleurs musculaires et articulaires diffuses,
- une importante asthénie,
- une persistance de points douloureux à des niveaux précis,
- des troubles persistants du Sommeil, lequel n'est plus réparateur.

Parmi les interventions non pharmacologiques, le **traitement thermal** (grâce à la balnéation et à la fangothérapie), représente une aide efficace dans la gestion de la FIBROMYALGIE par ses effets analgésiques et myorelaxants. Elle permet d'obtenir une amélioration de la capacité fonctionnelle et de la qualité de vie (étude UOC Rhumatologie Siena Italy).

La Cure Thermale

Le thermalisme est une médecine naturelle basée sur les propriétés thérapeutiques de certaines eaux de source de par leur composition en oligo éléments et minéraux. On l'appelle aussi crénothérapie et est considérée comme une thérapeutique authentique faisant partie intégrante de la panoplie des traitements non médicamenteux.

Comme tout autre médicament, les produits thermaux sont soumis à un contrôle très strict quant à la constance de leurs qualités physico-chimiques, leur sécurité bactériologique et les méthodes d'utilisation,



Chaque station thermale doit sa spécificité à :

- La composition et la concentration de sa source en sels minéraux et oligoéléments.
- Sa température à l'émergence varie de 41 à 48°C .

La composition de chaque eau oriente son utilisation thérapeutique.



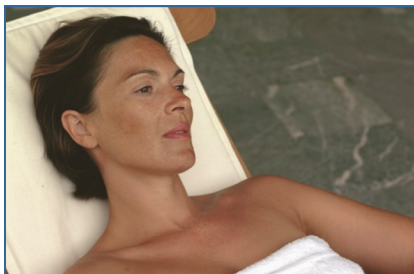
Les **cures thermales** font appel à des techniques spécifiques :

- *La kinébalnéothérapie* : exercices en piscine dans une eau à 34-35°C. Réentraînement à l'effort lent et progressif, sous contrôle d'un professionnel. Exercices généraux pour améliorer le métabolisme musculaire et la souplesse tendino-articulaire. Etirements musculaires.
- *Les massages sous eau thermale*.
- *La balnéothérapie* : bain hydroxéur : statique et chaud à une température très légèrement supérieure à celle du corps humain. Cette technique est sédative. Son action réduit l'ischémie musculaire diminuant les manifestations douloureuses.
- *Grande douche au jet* : action décontractante et désinfiltrante.
- *Les boues thermales*, mélange d'eau thermale et d'argile (complété à Barèges par de la Barégine) permettent des échanges minéraux. La chaleur constitue l'élément physique important qui agit sur la circulation cutanée et la tonicité musculaire sous-jacente.

La durée et le rythme des soins prescrits sont aussi des facteurs importants dans l'efficacité du traitement qui sera déterminé par votre médecin thermal à votre arrivée en cure.



S'appuyant sur ces conclusions, et sur un professionnalisme reconnu dans le traitement des **Affections Rhumatologiques** (*Bagnères de Bigorre et Barèges-Barzun*) et **Psychosomatiques** (« Grands Thermes » de Bagnères de Bigorre), ces 2 stations vous proposent de profiter de vos 3 semaines de cure thermale, pour compléter cette dernière par un programme spécifique et pluridisciplinaire.



Ce programme vous permet de :

- Soulager vos douleurs par les soins thermaux prévus dans le cadre de votre forfait de cure et complétés pour une plus grande efficacité, par des prestations spécifiques Fibro'Therm®.
- 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 qui permet de délier certains muscles et articulations endoloris.
- Favoriser un mieux être et une reprise progressive du sommeil qui redevient rapidement réparateur.

Le Nouveau Programme « Fibro'Therm® »

s'inscrit sur les 3 semaines de Cure Thermale aux « Grands Thermes » de Bagnères de Bigorre et aux Thermes de Barèges-Barzun, et se compose de:

8 Prestations individuelles

- * **2 Evaluations de l'intensité de la Douleur, du Sommeil et de l'Anxiété** par des professionnels de la santé en début et en fin de Cure .
- * **3 séances individuelles de relaxation en piscine thermale ou adaptée**

3 entretiens avec une Psychologue Clinicienne pour vous aider à mieux signifier votre douleur, vous libérer des angoisses qu'elle implique, afin de retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

9 Séances Collectives

- * **3 Séances en Groupe de Paroles avec un Psychologue :**
Echange de bonnes pratiques et partage d'expériences pour une meilleure compréhension des mécanismes de la douleur.
- * **3 Séances de Relaxation et / ou Sophrologie** pour s'initier et se familiariser à différentes techniques
- * **3 Séances de reconditionnement musculaire**

Prestations thermales

Parmi les soins thermaux délivrés **dans le cadre du forfait thermal du curiste**, pris en charge par la Sécurité Sociale, certains soins et équipements sont adaptés au traitement de la Fibromyalgie :

- * **Bains spécifiques au programme Fibro'Therm® (6 de 20mn)**
- * **Massages spécifiques au programme Fibro'Therm® (9 de 20 mn ou 6 de 30 mn)**

Journal de Cure

Formalisation de l'Education Thérapeutique par un cahier de suivi (Journal de Cure)



Ce programme est réparti sur les 18 jours de cure

*Hors saison thermale
ou si vous ne disposez pas de 3 semaines pour votre Séjour Santé,*

Pensez à La « **Cure Relais Fibro'Therm®** » :



Programme **Fibro'Therm®** proposé
au tarif forfaitaire de

125€



*S'inscrivant dans une démarche globale de soins, dans le cadre des indications
« Rhumatologie » et/ou « Affections Psychosomatiques », ce nouveau programme a été
construit avec l'aide*

*des Médecins Thermaux des stations de Bagnères de Bigorre et de Barèges,
et le concours du C.R.T / Midi Pyrénées et de « Midi-Pyrénées Innovation » à Toulouse.*



Rue Ramond - 65120 Barèges
05 62 92 68 02
www.thermes-bareges.com
info@thermes-bareges.com



Place des thermes - 65200 Bagnères de Bigorre
05 62 95 00 23
www.thermes-bagneres.com
info@thermes-bagneres.com



Saison thermale



« Grands Thermes »
de Bagnères de Bigorre

Du 27 février au
1er dec. 2012



Thermes de
Barèges-Barzun

