

# PROGRAMME DE RÉADAPTATION MUSCULOSQUELETTIQUE

Une équipe de professionnels et un centre de réadaptation reconnu depuis 1961

## NOUS NOUS CONCENTRONS PRINCIPALEMENT SUR LES PATIENTS SOUFFRANT DE:

### Douleurs dorsales

- ✓ Douleurs chroniques
- ✓ Déséquilibre musculaire
- ✓ Défaut postural
- ✓ Hernie discale
- ✓ Sténose du canal rachidien
- ✓ Spondylose
- ✓ Spondylarthrose
- ✓ Spondylolisthésis
- ✓ Scoliose
- ✓ Hypercyphose
- ✓ Etc.

### Affections rhumatismales

- ✓ Arthrose
- ✓ Fibromyalgie
- ✓ Ostéoporose
- ✓ Polyarthrite rhumatoïde
- ✓ Spondylarthrite ankylosante (Morbus-Bechterew)

### Etat après une intervention rachidienne

- ✓ Opération d'une hernie discale
- ✓ Stabilisation
- ✓ Décompression

## OBJECTIFS DE LA RÉADAPTATION

- ✓ Soulagement de la douleur
- ✓ Amélioration de la stabilité segmentaire et de la stabilité du tronc
- ✓ Renforcement musculaire et sensorimoteur
- ✓ Augmentation de l'endurance et reconditionnement musculaire
- ✓ Amélioration de la mobilité
- ✓ Conseils ergonomiques et enseignements pour la vie quotidienne et la vie professionnelle
- ✓ Amélioration des stratégies de gestion de la douleur avec un soutien psychologique
- ✓ Réintégration le plus rapide possible dans les activités de la vie quotidienne, le travail et le sport

## PROGRAMME DE TRAITEMENT ADAPTÉ À VOS BESOINS

### Soins infirmiers

- ✓ Prise en charge des activités de la vie quotidienne
- ✓ Soins de base et thérapeutiques, pratique des soins actifs

### Physiothérapie

- ✓ Thérapie individuelle
- ✓ Concept McKenzie (méthode de rééducation lombaire)
- ✓ Concept Mulligan (Mobilisation manuelle thérapeutique en combinaison avec des mouvements actifs)
- ✓ PNF (Facilitation neuromusculaire proprioceptive)
- ✓ Kinesio Taping
- ✓ Thérapie manuelle et Ostéopathie

### Hydrothérapie

- ✓ Physiothérapie individuelle dans l'eau, Aqua jogging, gymnastique aquatique, relaxation aquatique et nage palmée

### Thérapie médicale entraînement

- ✓ Thérapie médicale d'entraînement avec thérapeute du sport
- ✓ Programmes spécifiques en groupe : école du dos, prévention des chutes, entraînement de l'équilibre, étirements, nordic walking, qi-gong, aérobic, Pilates et yoga.
- ✓ Diagnostic et entraînement isocinétique avec CON-TREX®
- ✓ Stabilomètre (entraînement de l'équilibre) et tapis roulant

### Thérapie physique

- ✓ Massage thérapeutique, massage du tissu conjonctif, réflexologie plantaire, application de compresses chaudes ou froides
- ✓ Drainage lymphatique manuel ou à l'aide d'un appareil LYMPHA-MAT®
- ✓ Electrothérapie : Oscillations profondes avec HIVAMAT® - TENS®, lontophorèse, courants diadynamiques
- ✓ Thérapie par champ magnétique
- ✓ Kinesio Taping
- ✓ Thérapie par ondes de choc

### Ergothérapie

- ✓ Mesures ergonomiques
- ✓ Conseil et formation à l'utilisation de moyens auxiliaires pour les activités de la vie quotidienne

### Psychologie clinique – Conseils psychologiques

- ✓ Gestion de la douleur : instruction et pratique de techniques de gestion de la douleur
- ✓ Sophrologie : apprentissage de techniques psychologiques de relaxation et mise en œuvre dans la vie quotidienne
- ✓ Gestion du stress: prévention et gestion du stress

### Diététique

- ✓ Conseils et plans nutritionnels

### Programme individuel d'entraînement à domicile

## CONTACTER NOTRE ÉQUIPE DE RÉSERVATION

En cas de question, notre équipe de réservation se tient à votre disposition et se fera un plaisir de vous répondre.

✉ [reha@leukerbadclinic.ch](mailto:reha@leukerbadclinic.ch) ☎ +41 27 472 51 09

Toute l'équipe de la Leukerbad Clinic se réjouit de vous accueillir pour votre programme de réhabilitation et vous adresse ses sincères salutations.