

Infos pratiques

Adresse :

Hôpital NOVO - Site d'Aincourt
Parc de la bucaille 95510 Aincourt

Cheffe de service d'Hôpital De Jour :
Dr ABDELMALEK Yamina

Secrétariat médical de l'Hôpital De Jour Locomoteur

Tél : 01 34 79 43 74 - Fax : 01 34 79 43 47
consultations.hdj@ght-novo.fr

Infirmierie Hôpital De Jour Locomoteur :

Tél : 01 34 79 43 70 - hdj@ght-novo.fr

Cadre de santé :

Anne FUSELLA
Tél : 01 34 79 44 83



Programme d'éducation thérapeutique "lombalgie chronique"

Siège social

6 avenue de l'Île-de-France - CS 90079 Pontoise
95303 Cergy-Pontoise Cedex

La lombalgie chronique rend difficile la vie de nombreuses personnes : douleurs permanentes, impacts socio-professionnels, familiaux, psychologiques...

Le service de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR) locomoteur d'Aincourt a développé, et ce depuis 15 ans, un programme dédié aux patients souffrant de lombalgie chronique.

Le programme d'éducation thérapeutique propose une prise en soin globale :

- **Activité physique adaptée** : retrouver du plaisir grâce à un large panel d'activités physiques en étant encadré par des enseignants en activité physique adaptée.
- **Ergothérapie** : adapter ses gestes et postures dans la vie quotidienne en protégeant son dos.
- **Kiné-balnéothérapie** : lutter contre les raideurs, renforcement musculaire et reconditionnement à l'effort.
- **Séance de psychomotricité**
- **Suivi psychologique**
- **Suivi diététique**
- **Suivi social**
- **Ateliers éducatifs**
- **Suivi médical et paramédical**
- **Rééducation isocinétique**



Comment cela se passe-t-il ?

- Un dossier d'imagerie (IRM, scanner, radio) et une lettre d'adressage de votre médecin sont nécessaires pour la consultation de pré-admission avec le médecin spécialiste en médecine physique et de réadaptation.
- Nous réalisons 3 programmes annuels en hospitalisation de jour, d'une durée de 8 à 9 semaines, nécessitant un arrêt de travail. Les jours de présence sont :
 - Soit le lundi/mercredi/vendredi
 - Soit le mardi/jeudi
- Le programme proposé débute et se termine à date fixe. Votre disponibilité durant le programme est nécessaire.
- L'infirmière référente du programme vous contactera pour vous détailler notre programme d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP).

Le petit plus de l'ETP

L'éducation thérapeutique offre l'opportunité d'être pris en charge dans toute la singularité de votre personne.

Des évaluations régulières permettent à l'équipe d'offrir une prise en soin la plus personnalisée possible.

Notre démarche éducative mêle rééducation et éducation thérapeutique. Des ateliers spécifiques à la lombalgie sont proposés (douleurs chroniques et TENS, expression du vécu, vie affective intime et sexuelle).