



« Réagir »

**Programme d'ETP  
et de reconditionnement à l'effort  
au cours des rachialgies chroniques**



Partenariat UTEP

<b>A qui s'adressent les séances d'ETP?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aux adultes vivant avec une maladie douloureuse chronique incapacitante et invalidante sur le plan physique, locomoteur et fonctionnel</li></ul>
<b>Quels sujets sont abordés lors des séances?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Le programme multimodal de rééducation fonctionnelle proposé comme alternative au traitement médicamenteux</li><li>- L'impact de la maladie douloureuse chronique</li><li>- La compréhension des mécanismes d'installation ainsi que les facteurs déclenchants</li><li>- La pratique d'activités physiques adaptées régulières à intégrer dans l'hygiène de vie</li><li>- Les mouvements et les postures dans les activités du quotidien</li><li>- La gestion du stress</li></ul>
<b>Où se déroulent les séances ?</b>	CHU Dijon Bourgogne, Plateau technique de rééducation ambulatoire de l'Hôpital d'Enfants,
<b>Qui les anime ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Médecin responsable : Anaïs Gouteron</li><li>- Equipe pluri professionnelle (médecin, kinésithérapeute, ergothérapeute, diététicienne, professeur d'activité physique adaptée, psychologue)</li></ul>

Si vous voulez en savoir plus ou participer aux séances, appelez le secrétariat du service Soins de suite et Rééducation : **03.80.29.38.00**

D'autres personnes ont déjà participé à ces séances d'ETP et peuvent en parler avec vous. Vous pouvez demander leurs coordonnées à l'équipe d'éducation.