




## Rôle des différents intervenants

- ➔ Infirmière  
Bilan lors d'un premier entretien pour faire le point sur le retentissement des lombalgies au quotidien. S'approprier des techniques afin de se détendre et de mieux appréhender les douleurs.
- ➔  Médecin rhumatologue  
Echanger sur les causes des lombalgies et les traitements
- ➔  Diététicienne  
Conseils adaptés sur l'alimentation équilibrée
- ➔ Ergothérapeute  
Gérer son quotidien avec des gestes ergonomiques personnalisés
- ➔  Kinésithérapeute/ Enseignant en activité physique adaptée  
Reprendre confiance en ses capacités physiques en mobilisant ses propres ressources et les améliorer
- ➔ Pharmacien  
Echanger sur les antalgiques
- ➔ Psychologue  
Echange avec les autres patients sur le vécu de la maladie, verbaliser ses difficultés
- ➔ Assistante sociale  
Si besoin

# Lombalgies chroniques, échangeons ensemble...

## Lombalgies chroniques

### Programme d'éducation thérapeutique

### Programme d'éducation thérapeutique

#### Renseignements :

#### Education thérapeutique

CH Dinan : 02 96 85 72 85  
poste 2331

ou

[etp.lombalgies.chroniques@ch-dinan.fr](mailto:etp.lombalgies.chroniques@ch-dinan.fr)



## LES LOMBALGIES CHRONIQUES

### ↳ **Qu'est-ce qu'une lombalgie chronique ?**

Ce sont des douleurs lombaires qui durent depuis plus de 3 mois. Ces douleurs peuvent avoir un retentissement important sur la vie quotidienne avec notamment une difficulté à poursuivre son travail.

### ↳ **Qui est concerné ?**

Tout patient ayant des lombalgies chroniques après avoir été vu en consultation par un rhumatologue hospitalier.

### ↳ **Comment le prendre en charge?**

Par un programme de rééducation sur 4 semaines et un suivi régulier.

### ↳ **Dans quel but ?**

Pour vous permettre de mieux gérer votre douleur et d'améliorer votre qualité de vie au quotidien.



## PROGRAMME D'ETP

↳ Afin de vous aider à mieux connaître cette maladie et à mieux gérer votre quotidien, nous vous proposons un programme d'éducation thérapeutique.

↳ Vous serez amené à rencontrer différents professionnels de santé (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, enseignants en activité physique adaptée, médecin rhumatologue, aide soignante, infirmières, diététiciennes, pharmacien, psychologue)

↳ Grâce à des entretiens individuels personnalisés et la participation à des ateliers collectifs, ces professionnels évalueront vos besoins, répondront à vos questions et vous aideront à trouver les solutions les plus adaptées à votre situation.

