

Prise de RDV


Parlez-en à votre médecin traitant ou à un médecin spécialisé :

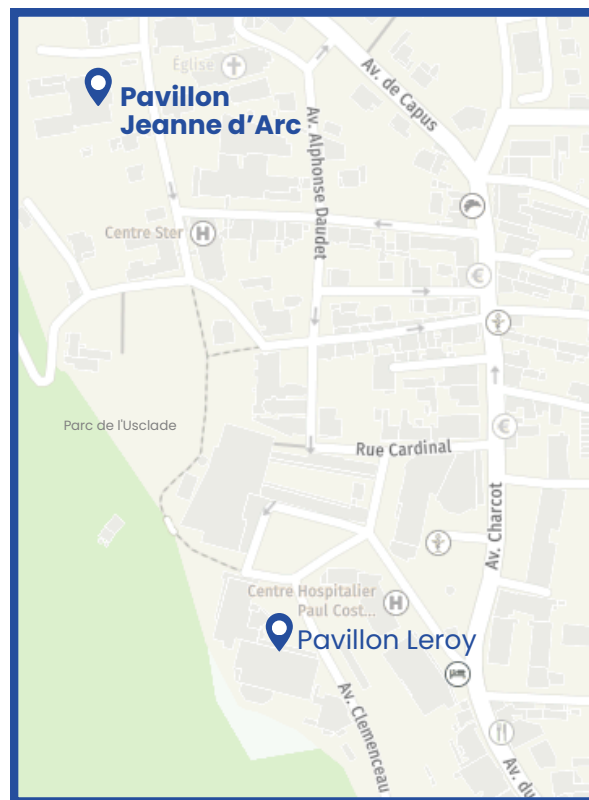
- S'il estime que cette consultation est nécessaire, vous pouvez **prendre contact** avec le bureau des préadmissions :


 **04.67.23.57.24**

- Nous **réévaluerons** brièvement la pertinence de cette consultation
- Nous vous fixerons un **rendez-vous**
- Enfin, nous vous communiquerons l'ensemble des **modalités** de la consultation (documents nécessaires, date, lieu...) dans la convocation qui vous sera envoyée.

Comment venir ?

 **Pavillon Jeanne d'Arc**
12 Av. Dr Jean Ster
34240 Lamalou-les-Bains



 **Aucun stationnement** au sein de l'établissement n'est possible. Merci de vous garer sur les parkings publics à proximité.



Centre Hospitalier
Paul COSTE-FLORET
Lamalou-les-Bains

Programme RFR

Restauration Fonctionnelle


du Rachis

Prise en charge du patient
lombalgique chronique



Découvrez la prise en charge au
Centre Hospitalier Paul COSTE-FLORET

 04.67.23.57.24

 Pavillon Jeanne d'Arc
12 av. du Dr Jean Ster
34240 Lamalou-les-Bains

Pour qui ?



Le programme RFR est conçu pour aider les personnes **souffrant de lombalgies chroniques**, souhaitant rester actives, à **retrouver mobilité, force et autonomie** entouré de professionnels de santé formés et spécialisés.

Les conditions d'accès au programme :

- Avoir moins de 60 ans
- Lombalgie commune chronique c'est-à-dire douleur de plus de 6 mois.
- Discopathies même évoluées, opérées de plus de 9 mois ou pas
- En échec de traitement avec les techniques de prise en charge classiques (médicaments, kiné libéral)
- Etre en déconditionnement physique et psycho-social
- Reprise ou projet d'activité professionnelle souhaitée

Les objectifs :



- Améliorer la mobilité et la posture
- Renforcer les muscles profonds du tronc
- Restaurer la confiance dans le mouvement
- Favoriser la reprise des activités quotidiennes et sportives



Comment ?

Une approche moderne et active

Inspirée des dernières recherches en rééducation fonctionnelle, la RFR repose sur :

- Le renforcement progressif du tronc
- La rééducation posturale dynamique
- Des exercices adaptés à chaque profil
- L'éducation thérapeutique pour une autonomie durable



La prise en charge se fait **en groupe**, sur une durée de **5 semaines en hospitalisation complète ou de jour**, avec un **médecin MPR** (Médecine Physique et Réadaptation) et une **équipe paramédicale pluridisciplinaire** : diététicienne, enseignant en APA (Activité Physique Adaptée), ergothérapeute, kinésithérapeute, psychomotricienne.