

# RH & PHLÉBO

## CURE 18 JOURS DOUBLE ORIENTATION RHUMATOLOGIE + PHLÉBOLOGIE PREVENIR LEURS LIAISONS DANGEREUSES

Quand les douleurs rhumatismales se mêlent à celles liées à un mauvais retour veineux, la vie quotidienne du patient se paralyse. La cure double orientation Rhumatologie/Phlébologie du groupe Thermes Adour rompt ce cercle vicieux et ouvre la voie à un mode de vie plus actif et plus léger. *L'équipe thermale innove en 2021 avec un programme santé DUO qui vient doper les effets des soins thermaux et donne des pistes de mieux-être.*

Le surpoids et la sédentarité sont les principaux facteurs de la double pathologie RH/Phlébo. La charge pondérale pèse sur les articulations des membres inférieurs. Cette pression continue use prématurément les articulations et gêne le retour du sang veineux des extrémités vers le cœur. L'absence d'apport de sang artériel prive l'ensemble de l'appareil locomoteur de l'oxygène et des nutriments nécessaires à sa reconstruction permanente. Cela perturbe le remplacement permanent des cellules usées des os et des cartilages.

De son côté, la sédentarité diminue le tonus musculaire, ce qui réduit l'apport sanguin aux muscles. Le mauvais retour veineux provoque la sensation de jambes lourdes qui impacte la mobilité.

Le patient, accablé par cette « double peine », a tendance à réduire encore son activité, ce qui entretient un cercle vicieux préjudiciable. La cure thermale double orientation vient lutter contre ces deux handicaps. Dans l'eau, le poids du corps s'efface, favorisant la mobilisation et l'amplitude du mouvement. L'activité dans l'eau produit un massage et un drainage pro retour veineux. Les 18 jours de soins thermaux permettent au patient de renouer avec son corps, de retrouver la fluidité de ses mouvements. Une première étape vers un quotidien plus actif, première ordonnance de cette double pathologie.

### NOUVEAUTÉ 2021 : PROGRAMME SANTÉ DUO : 6 ATELIERS EN SYNERGIE

L'équipe thérapeutique du groupe Thermes Adour veut apporter une réponse globale et pluridisciplinaire à cette double pathologie. A Dax et à Saint-Paul-lès-Dax, 36% des curistes suivent une cure double orientation. 9 curistes sur 10 ont la rhumatologie en première orientation.

En mars 2021, elle lancera un programme d'éducation à la santé baptisé « DUO ». C'est la première fois en France qu'une entité thermale propose un accompagnement thérapeutique pour aider les patients qui souffrent à la fois de problèmes articulaires et veineux. Les docteurs Sichère, rhumatologue et Titon, angiologue/phlébologue, consultants scientifiques du groupe, ont été associés à la réflexion et à la mise au point de ce programme. Il viendra compléter les soins à l'eau thermale et fait appel à plusieurs spécialités.

#### ◆ Atelier santé Rhumatologie et Phlébologie, animé par une infirmière

Ce temps permet de décrire les deux pathologies et d'identifier les facteurs de risques. L'échange avec les curistes favorise la verbalisation des effets de la maladie et des pistes pour aller mieux. Un premier pas pour amener à un changement progressif des habitudes de vie.

#### ◆ Atelier Nutrition Poids de forme, animé par une diététicienne

5 kilos de trop créent 25 kilos de pression supplémentaires au centimètre carré pour chaque genou ! La perte de poids, même modique, est le principal facteur d'amélioration de cette double pathologie. L'atelier amène à réfléchir sur ses habitudes alimentaires et à élaborer une trame de menus plus équilibrés sans frustration. Objectif : aller vers son poids de forme.

#### ◆ Atelier sommeil, animé par un animateur santé

Les trois semaines loin de son quotidien permettent de prendre du recul et d'identifier l'origine des troubles du sommeil (douleurs, stress, harcèlement, apnée du sommeil...). Le sommeil est un élément fondamental de la prise en charge de quelqu'un qui souffre.

#### ◆ Atelier relaxation, animé par une sophrologue

Les veines sont très sensibles au stress. En cas de tension, elles ont tendance à se spasmer, ce qui est facteur de varices. L'atelier amène chacun à identifier ses sources de stress et les solutions pour les neutraliser ou les évacuer.

#### ◆ Séance vélaqua en eau thermale animée par un coach sportif

Le vélaqua est un vélo flottant qui permet au patient de faire le mouvement de pédaler comme sur un aquabike mais sans que l'appareil soit fixé au

sol. La séance se déroule dans un bassin d'eau thermale. Dans l'eau le poids du corps s'efface et l'on mobilise ses articulations et ses muscles dans une situation idéale. Les exercices dans l'eau créent un véritable hydro massage veineux qui va rééduquer les valvules antiretours et faciliter le drainage veino-lymphatique.

#### ◆ Marche nordique animée par un coach sportif

La marche nordique est une activité très complète. Elle favorise un très bon déroulé du pied pro retour veineux grâce au soutien des bâtons. La partie supérieure du corps travaille en même temps de façon harmonieuse et dans l'axe du corps. Une pratique qui stimule la marche équilibrée.

#### ◆ Tarif du programme santé Duo : 50 € pour les 6 ateliers d'1h à 1h30. Disponibilité : de mars à novembre 2021.

# RH & PHLÉBO

## CURE 18 JOURS DOUBLE ORIENTATION RHUMATOLOGIE + PHLÉBOLOGIE PREVENIR LEURS LIAISONS DANGEREUSES



Pélothérapie, l'exclusivité de Dax



Bain carbo gazeux

### LES SOINS THERMAUX RHUMATOLOGIE + PHLÉBOLOGIE

Le parcours de soins double orientation RH/Phlébo se déroule en deux période séparées par un temps de repos de 30 min. Il débute par les soins RH chauds et s'achève avec les soins Phlébo froids. Descriptif des soins page suivante.

#### ◆ Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires

- Pélothérapie (boues)
- Douche térébenthinée
- Étuve locale
- Douche sous-marine

#### ◆ Soins thermaux décontractants

- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Aérobain
- Hydromassage
- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute
- Bain d'eau thermale
- Douche générale au jet
- Douche sous-marine

#### ◆ Soins thermaux drainants et tonifiants

- Parcours de marche en piscine d'eau thermale
- Aérobain
- Hydromassage
- Douche/pulvérisation des membres inférieurs
- Massage à base de baume thermal (*groupe Thermes Adour*)

#### ◆ Soins thermaux anti-oedèmes

- Bain carbo-gazeux
- Cure boisson (1 à 4 verres/j)

### LE SAVIEZ-VOUS ?

◆ La douleur liée aux troubles veineux est constante car on ne peut pas l'éviter à moins d'avoir les jambes surélevées en permanence, ce qui est impossible. Dès que les membres inférieurs sont en dessous du torse, la douleur est ravivée avec des sensations de lourdeur et de chaleur qui peuvent aller jusqu'à la brûlure. Les gestes et attitudes quotidiennes, comme les stations assise ou debout, la marche favorisent une accumulation du sang au fil de la journée augmentant la douleur. Ces douleurs perturbent le sommeil.

◆ La douleur liée aux pathologies RH peut être atténuée via des stratégies d'évitement des mouvements et gestes qui la déclenchent.

## RHUMATOLOGIE - PHLÉBOLOGIE

## SOINS THERMAUX : DESCRIPTION ET EFFETS

● Soins thermaux inclus dans la cure thermique 18j rhumatologie

● Soins thermaux inclus dans la cure thermique 18j phlébologie

**SOINS THERMAUX ANTALGIQUES  
ET ANTI-INFLAMMATOIRES**
**Pélothérapie - 15 min ●**

Application de boue thermale de Dax sur les zones douloureuses (à une température entre 41 et 44°C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale + une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue.

*Antalgique et anti-inflammatoire.*

**Douche Térébenthinée - 3 min ●**

Projection d'un mélange d'eau thermale et de composants issus du pin des Landes (Dax Terpin), pulvérisé via de micro-jets sur le corps à une température entre 40 et 44°C.

*Antalgique et anti-inflammatoire.*

**Étuve locale - 10 min ●**

Bain local de vapeur d'eau thermale entre 40 et 46°C pour les mains ou les pieds.

*Action antalgique et amélioration de la mobilité.*

**Douche sous-marine - 10 min ●**

L'agent thermal effectue un massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet, le patient étant immergé dans une baignoire.

*Antalgique et décontractant.*

**SOINS THERMAUX  
DÉCONTRACTURANTS**
**Mobilisation en piscine - 20 min ●**

Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices guidés par un kinésithérapeute.

*Décontracturant et améliorant la mobilité articulaire.*

**Douche forte pression en piscine - 10 min ●**

Jet sous-marin à direction et pression variables produisant un massage profond des masses musculaires et des articulations.

*Décontracturant et antalgique.*

**Hydromassage - 10 min ● ●**

Ce soin intervient pour les rhumatismes et l'insuffisance veineuse avec des températures de l'eau thermale qui varient.

Bain d'eau thermale parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable, de 32 à 36°C pour les pathologies rhumatismales, de 28 à 32°C pour l'insuffisance veineuse chronique.

*Décontracturant, tonifiant et drainant.*

**Aérobain - 10 min ● ●**

Ce soin intervient pour les rhumatismes et l'insuffisance veineuse avec des températures de l'eau thermale qui varient.

Bain d'eau thermale de 32 à 36°C parcouru de bulles d'air comprimé en rhumatologie, de 28 à 32°C en phlébologie selon la prescription médicale.

*Relaxant et drainant.*

**Massage - 10 min ● ●**

Massage à base de baume thermal (*groupe Thermes Adour*), réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État à visée rhumatismale ou réduction des oedèmes.

*Décontracturant, assouplissement des tissus et réduction des oedèmes.*

**SOINS THERMAUX DRAINANTS ET  
TONIFIANTS**
**Parcours de marche - 15 à 20 min ●**

Marche en piscine d'eau thermale, membres inférieurs immergés dans une eau à 28°C. Le sol, recouvert d'aspérités, masse les voûtes plantaires et des jets d'air comprimé assurent un massage léger.

*Stimulation du retour veineux et tonification.*

**Pulvérisation des membres inférieurs - 10 min ●**

Douches filiformes, avec une eau thermale de 26 à 28°C, dont les jets sont dirigés sur les membres inférieurs en fonction de la prescription médicale : hanches, cuisses ou jambes.

*Amélioration du retour veineux et assouplissement des tissus cutanés.*

**SOINS THERMAUX ANTI-OEDÈME**
**Bain carbo-gazeux - 10 min ●**

Immersion des membres inférieurs en baignoire dans une eau thermale à 28°C chargée de gaz carbonique.

*Réduction des oedèmes, l'amélioration de la trophicité des tissus et de la micro-circulation artérielle.*

**CURE DE BOISSON  
D'EAU THERMALE ● ●**

De 1 à 4 verres par jour d'eau thermale riche en oligo-éléments et aux actions diurétique, laxative et détoxifiante.



Pélothérapie, l'exclusivité de Dax



Bain carbo gazeux



Douche térébenthinée



Massage kiné