



les 5 étapes du traitement médical renforcé

■ Étape 1

5 jours d'hospitalisation.

■ Étape 2

Le repos est recommandé pendant votre séjour.

■ Étape 3

tous les jours,
selon l'avis médical, vous bénéficierez de balnéothérapie ou de tractions en piscine avec kiné. **Amenez votre maillot de bain !**

■ Étape 4

Au cours de votre séjour

1 infiltration. L'épidurale est le traitement local de la douleur par injection de corticoïdes.

1 atelier d'ergothérapie : éducation gestes et postures du quotidien.

2 ateliers de kinésithérapie : relaxation, activité physique adaptée aux possibilités de chacun. **Prévoir une tenue détente !**

Pose d'un corset appelé lombostat

■ Étape 5

Pendant votre séjour

Vous pouvez rencontrer, si vous le jugez nécessaire, une assistante sociale ou une diététicienne du CHU.

Le médecin adapte la prescription au cas de chaque patient.

L'équipe soignante de rhumatologie vous détaillera le programme de votre séjour l'après midi de votre arrivée.

APRÈS VOTRE SÉJOUR

Le traitement médical renforcé a pour but de soulager votre douleur. Pour prévenir une rechute, un stage à l'école du dos pourra vous être prescrit. Il a lieu dans le service de rééducation fonctionnelle.

prise en charge de la douleur vertébrale

Pour soulager votre douleur, apprenez à évaluer

En effet, vous seul(e) pouvez connaître l'importance de votre douleur et le moment où elle survient.

comment évaluer votre douleur ?

Grâce à cette réglette : l'Échelle Visuelle Analogique : EVA

Vous déplacez le curseur sur la réglette en fonction de l'intensité de la douleur que vous ressentez.

Cela nous permettra d'ajuster votre traitement.



SERVICE DE RHUMATOLOGIE

Hôpital Sud - 16, bvd de Bulgarie - 35203 Rennes cedex 2

■
Pour tout renseignement complémentaire sur ce programme,
merci de vous adresser à votre médecin traitant
ou de téléphoner au secrétariat du service de rhumatologie
au 02 99 26 71 40



LA PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR VERTÉBRALE



Les gestes ou positions qui déclenchent ou aggravent la douleur



INTRODUCTION

Vous êtes hospitalisé(e) dans le service de rhumatologie, en hôpital de semaine pour un traitement médical renforcé de votre lombosciatique.

Ce dépliant souhaite vous apporter des réponses à vos questions sur la douleur et des conseils pour la soulager.

Votre participation nous permettra en effet de vous soigner le mieux possible.

■ qu'est-ce qu'une lombalgie ?

C'est une douleur de la partie basse de la colonne vertébrale, la région lombaire.

■ qu'est-ce qu'une lombosciatique ?

C'est l'association d'une lombalgie (douleur de la colonne lombaire) et d'une douleur de jambe liée à une souffrance du nerf sciatique.

Dans tous les cas, l'ergothérapeute vous conseillera sur les positions à adopter dans votre vie quotidienne.