

# SOINS THERMAUX

## Organiser sa cure

C'est d'abord venir à une période propice, l'esprit dégagé de toute contrainte, en dehors de toute pathologie aiguë décompensée.

Des renseignements médicaux sont souhaitables sur vos affections de cure et antécédents médicaux (courrier de synthèse de votre médecin, traitement actuel, examens récents).

Bien vérifier vos feuillets de prise en charge avant votre venue : identité, année de prise en charge, station, orientations de cure. Vous munir de votre carte vitale.

Des précisions et des conseils sur mon site [www.thermes-barbotan.fr](http://www.thermes-barbotan.fr)

## Surveillance Médicale

La consultation de contrôle programmée en fin de première semaine est le moment propice pour faire le point sur vos difficultés de cure et, le cas échéant, adapter votre programme de soins.

Une infirmerie est située dans l'établissement thermal ; en cas de problème durant vos soins, une infirmière peut vous accueillir.

Si une consultation supplémentaire est nécessaire veuillez me joindre au : **05 62 69 52 52** ou **06 07 17 80 48**.

## Le Repos

Le meilleur repos s'effectue en position allongée immédiatement après les soins : 45 à 90 minutes. La première semaine de cure est souvent la plus pénible (fatigue, réveil articulaire fréquent les premiers jours). Le besoin de sieste est naturel.

Par ailleurs, profitez de votre séjour de cure pour "réapprendre" à marcher, de façon progressive et fractionnée (15 à 20 min), de préférence en terrain peu accidenté. Par la suite une marche quotidienne de  $\frac{3}{4}$  d'heure à 1 heure est recommandée selon vos possibilités.

## LE SILENCE EST PRÉCIEUX

### HYGIÈNE



L'hygiène au quotidien est capitale et essentielle, dans un établissement thermal d'autant plus !

L'examen d'une personne propre est aussi toujours de meilleure qualité.

Vous pouvez et vous devez vous laver en cure, de préférence, à distance des soins, tous les jours, surtout en période estivale chaude. Veuillez particulièrement à l'hygiène plantaire, surveillez quotidiennement la survenue de mycoses entre les orteils d'autant plus si vous avez des antécédents d'érysipèles (se laver les pieds au retour de cure et se sécher méticuleusement entre les orteils).

La survenue d'infections cutanées est incompatible avec la poursuite de soins collectifs. Toute plaie nécessite un pansement étanche.

Des phénomènes d'irritation cutanée sont fréquents sur des peaux sèches, appliquer une crème hydratante après les soins, consulter en l'absence d'amélioration.

## Interruption de cure

L'interruption de soins ou de la cure pour raison médicale ou personnelle nécessite la production d'un certificat médical.

## Permanence de soins - Urgences

En cas d'intolérance aux soins ou de problème médical durant la journée, veuillez me contacter.

Une **PERMANENCE DE SOINS** est organisée la nuit de 20 h à 22 h en semaine, et le week-end samedi 12 h - 24 h et dimanche 8 h - 24 h. Veuillez appeler le **3966** vous serez mis en relation avec le centre de régulation des appels.

**EN CAS D'URGENCE VITALE,  
APPELER D'EMBLÉE LE 15 (OU LE 112).**

## Accessoires de bain

Le linge est fourni par l'établissement thermal (peignoir, serviettes). **Bonnet de bain en piscine, sandales lavables obligatoires à usage thermal exclusif.** Maillot de bain pour les soins collectifs (retrait conseillé du maillot pour les bains en baignoire individuelle, pour les applications de boue ou les douches en cabine individuelle, les massages).

## LES SOINS

- ❑ **BAINS (204-206-210)** (10 min) : soin de base de phlébologie à température thermo-indifférente, à débit constant, favorisant le drainage des membres inférieurs, effet antalgique et relaxant musculaire. Possibilité de mobilisation douce des genoux et des chevilles (pédalage), de massages plantaires répétés avec le jet de remplissage alternant pendant 30 à 40 secondes la plante des pieds et le coup de pied). Utilisation de la douchette sous marine pour masser l'ensemble des membres inférieurs en remontant de la cheville vers la cuisse, douchette écartée de 10 cm, massages circulaires des genoux, mobilisation des poignets et des doigts sauf les pouces (possibilité de banc, de cabine double ou de baignoire calèche si handicap).

### \* DOUCHES

- ❑ **DOUCHES AU JET (302)** (3 min) : douche tonique et stimulante réalisée par une auxiliaire de soins à distance, à des pressions modulées selon la tolérance (se manifester en cas de douleurs durant le soin).
- ❑ **DOUCHES PÉNÉTRANTES** (5 min) : rampe douche oscillante à action tonique et profonde de jets multiples en position allongée ventrale ou assise.

# SOINS THERMAUX

❑ **DOUCHES SOUS IMMERSION ET FORTE PRESSION EN PISCINE (306)** (10 min) : massage hydrodynamique en piscine par jet sous-marin pour le dos jusqu'aux hanches. **Garder une distance raisonnable au jet, "en bout de barres d'appui" soit à 40 cm.**

❑ **DOUCHE GÉNÉRALE (301)** (3 min) : douche balayage/massage des membres inférieurs en position allongée ou assise.

❑ **DOUCHE DES MEMBRES (303-321)** (10 min) : douches locales des mains ou des pieds, pulvérisations des membres supérieurs ou inférieurs indiquées pour les problèmes circulatoires et/ou articulaires, fourmillements : introduire les mains et effectuer des mouvements de marionnettes, ne pas remuer les pouces si arthrose des pouces ; remuer les jambes de bas en haut (talon-pointe) et de droite à gauche

❑ **DOUCHE ORIFICIELLE (303)** (3 min) : pour les troubles hémorroïdaires, diriger le jet sur la marge anale.

❑ **COULOIR DE MARCHÉ (805)** (15 min) : Marche à contre-courant avec soins complémentaires : Alternier la marche (1 à 2 tours) avec passage dans les spots de soins (bains à remous, jets directionnels, marche sur plan inclinés). A la sortie, puits d'eau fraîche, se tremper jusqu'à mi-cuisse pendant 10 à 30 secondes (eau à 22° produisant une vasoconstriction veineuse et un effet relaxant)

❑ **PISCINE Simple PHL (201)** (10 minutes) soin sans kinésithérapeute, mobilisation articulaire des membres inférieurs

**CHEVILLES**, en se tenant aux crosses : se hausser sur la pointe des pieds 10 fois ; lever la pointe des pieds, talon au sol, 10 fois ; rotation des chevilles : 10 fois dans un sens puis dans l'autre.

**HANCHES ET GENOUX**, en se tenant aux crosses :  
Pédalages : 10 fois - Battements : 10 fois - Ciseaux : 10 fois

❑ **Piscine RH = « GonaBike » (201)** (10 minutes) : pédalage sous immersion pour mobilisation douce des hanches et genoux. Il est important de régler le pédalier au préalable selon votre morphologie, le dos bien droit. Séquences de pédalages 2 à 3 minutes entrecoupées de pauses.

❑ **ILLUTATIONS applications de boues (406)** (15 min) : soin de base de rhumatologie, application complète ou localisée de boue végéto-minérale portée à 38° après maturation dans eau thermale. Effet décontractant et antalgique et effets au long cours ; application de boue tiède/froide en cas de problèmes veineux ou d'intolérance (soin en position allongée, possibilité de demander une couverture, un coussin, possibilité de cabine pour handicapé).

❑ **PISCINE DE MOBILISATION (601)** (15 min) : Mobilisation douce en piscine sous la direction d'un kinésithérapeute : lutte contre l'ankylose et la raideur articulaire ; **LES PREMIERS**

**JOURS : PRUDENCE** notamment dans les mouvements cervicaux (se limiter aux mouvements de rotation droite/gauche et de flexion en cas d'arthrose évoluée ou antécédents de vertiges, **PAS DE MOUVEMENT CIRCULAIRE, NI EN ARRIÈRE=EXTENSION**), "déroutillage articulaire progressif" si arthrose ancienne, réaliser les mouvements lentement, les **articulations bien immergées**, sans excès d'amplitude, sans aller jusqu'au seuil douloureux. **Pas de mouvements de torsion si scoliose ou antécédents de chirurgie du rachis.**

❑ **MASSAGES SOUS L'EAU (602)** (10 min) : à visée de décontraction musculaire, réalisés par un masseur-kinésithérapeute sous une rampe d'eau continue selon prescription médicale.

❑ **KAOLIN (401)** (10 min) : Bain de boue local des mains, des pieds\*, bain complet\* : mobilisation douce dans un bain d'argile liquide, ne pas remuer les pouces si rhizarthrose (= douleurs de la base des pouces) (\* hors forfait de cure : non remboursé SS). Application de cataplasmes.

❑ **VAPORARIUM (501)** (10 min) : analogue du hammam recommandé pour les affections articulaires et musculaires en l'absence de contre-indication cardio-vasculaire (antécédents AVC, infarctus, HTA mal équilibrée ...)

❑ **Eau de Boisson (101)** : la cure de boisson a des vertus diurétiques (élimination d'eau, réduction des œdèmes) et permet un apport d'oligo-éléments et de soufre. L'eau a également des propriétés laxatives. Boire un grand verre à l'arrivée en soins, remplir une bouteille de 1/2 litre à boire pendant la durée des soins. Pas de cure de boisson si antécédents de hernie hiatale ou de colopathie.



Une cure thermale est une prise en charge alternative et complémentaire s'inscrivant dans la durée.

Le séjour de cure est une période propice et choisie pour s'approprier sa santé et **se réconcilier avec son corps**. Une éducation à la santé et à l'hygiène de vie viennent compléter le "temps thermal" pour réunifier le corps et l'esprit.

Votre cure thermale démarre pour trois semaines de soins et de bien-être, vous ferez le bilan de votre séjour de cure dans quelques mois.

Les auxiliaires de soins et votre médecin thermal peuvent vous apporter des précisions pour faciliter la réalisation de vos soins

Bon Séjour, Bonne Cure.

