

# CURE THERMALE, 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 appeler le secrétariat au **05 62 69 52 52**.

## LE REPOS

Le meilleur repos s'effectue en position allongée immédiatement après les soins : 45 à 90 minutes. La première semaine de cure est parfois éprouvante, c'est aussi un gage d'efficacité (fatigue, réveil articulaire fréquent). Le besoin de repos est naturel.

Par ailleurs, profitez de votre séjour de cure pour "réapprendre" à marcher, de façon progressive et fractionnée (séquences de 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 articulaires et votre état cardio-respiratoire.

**LE SILENCE EST PRÉCIEUX** durant les soins



## 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, a fortiori en période estivale chaude. Veillez 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 avis médical** (désinfection, pansement étanche a minima).

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 rédaction d'un certificat médical.

## PERMANENCE DE SOINS - URGENCES

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

Une **PERMANENCE DE SOINS (tél 3966)** est organisée en soirée de 20 h à 22 h en semaine, et le week-end samedi 12 h - 22 h et dimanche 8 h - 22 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 (peignoir, serviettes) est fourni par l'établissement thermal. **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** AÉROBAINS, HYDROCYCLES : soin de base de phlébologie à température thermo-indifférente, favorisant le drainage des membres inférieurs, effet antalgique et relaxant musculaire. Mobilisation douce genoux-hanches-chevilles, pédalage, massages HYDROJETS, douchette sous marine (possibilité de cabine double ou de baignoire calèche si handicap).

❑ **COMPRESSES tièdes ou ENVELOPPEMENT froid 15° des membres inférieurs (409) — 10 min**

### Douches

❑ **DOUCHES AU JET (302) — 4 min** : douche tonique à distance réalisée par une auxiliaire de soins, à des pressions modulées selon la tolérance (se manifester en cas de douleurs durant le soin).

❑ **DOUCHES PÉNÉTRANTES («308») — 6 min** : rampe douche oscillante à action tonique et profonde de jets multiples en position allongée ventrale ou assise voire debout.

❑ **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**

# CURE THERMALE, SOINS THERMAUX

distance raisonnable au jet, « en bout de barres d'appui » soit à 40 cm.

❑ **DOUCHE GÉNÉRALE (30I)** — 4 min : douche balayage-massage des membres inférieurs en position allongée ou assise.

❑ **DOUCHE DES MEMBRES (303-32I)** — 10 min : douches locales des mains ou des pieds, pulvérisations des membres supérieurs ou inférieurs indiquées pour les problèmes circulatoires ou articulaires, paresthésies : 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 ARCIFORME (32I)** — 10 min : pour le traitement du lymphœdème du membre supérieur.

❑ **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 15 à 45 secondes (eau à 22° produisant une vasoconstriction veineuse et un effet relaxant)

❑ **PISCINE SIMPLE PHL (20I)** — 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 GONABIKE (20I)** — 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 ou APPLICATIONS DE BOUES (406)** — (12 min : soin de base de rhumatologie, application complète ou localisée de péloïde végéto-minéral 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 ACTIVE (20I)** — 15 min : Mobilisation douce en piscine sous la direction d'un moniteur : 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

DE BASCULE ARRIÈRE = EXTENSION), "dérouillage 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 de la colonne dorso-lombaire 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 (40I)** — 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 (50I)** — 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 (10I) 200 mL + 500 mL** : 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, boire le 1/2 litre pendant la durée des soins. Pas de cure de boisson si antécédents de hernie hiatale ou de colopathie. Stopper la prise d'eau de boisson si apparition de diarrhées.



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.

Une cure thermale, c'est donc trois semaines de soins et de bien-être. Vous ferez pleinement 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 à Barbotan

