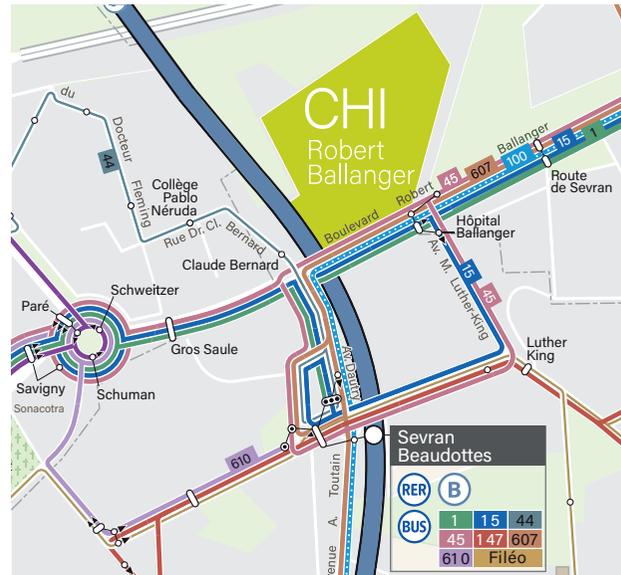


Plan d'accès

CHI Robert Ballanger

Boulevard Robert Ballanger 93602 Aulnay-Sous-Bois
Standard 01 49 36 71 23



Accéder à l'hôpital par les transports publics

Ferroviaires :

ligne B du RER,
arrêt **Sevran Beaudottes**

- De **Roissy**, direction Paris.
- De **Paris**, direction Roissy.

Routiers :

Les bus n° **1, 15, 44, 45, 100, 147, 607, 610** et **618** s'arrêtent aux stations : **Hôpital** ou **gare de Sevran Beaudottes**.

Taxis

La station de taxis se trouve à la gare routière du RER B.

Accéder à l'hôpital par la route

En venant de Paris :

Autoroutes A1 ou A3 direction Roissy CDG -Lille sortie **zone industrielle Aulnay sous bois**.

En venant de province :

Autoroute 104 direction Paris, sortie **Villepinte Tremblay**

QR Code des coordonnées :



CHI
Robert
Ballanger



Programme de Réentraînement à l'effort du patient lombalgique



Chef de Service : Docteur Muriel TESSIER

Cadre de Rééducation :

Madame Ruth MAMANE-DURO - 01.75.63.60.07

Secrétariat :

Mme Tiphaine JALA - 01.75.63.60.12

Mél. : rb.secret.ssr@ght-gpne.fr



Organisation

Vous avez accepté de participer au **programme de réentraînement** à l'effort mis en place dans le cadre de la prise en charge de la lombalgie subaiguë ou chronique.

Le but est de **restaurer vos capacités physiques et fonctionnelles**, la douleur n'étant pas un frein à ce programme.

Le principe est d'organiser une **activité physique contrôlée** par des projets de santé conduisant à une reprise des efforts.

Un contrat écrit devra être signé entre les différentes parties au préalable.



Programme

Durée : 9 jours d'Hôpital de Jour sur 5 semaines (repas sur place dans le service de Soins de Suite et Réadaptation)

Fréquence : 2 séances par semaine les mardis et jeudis

Nombre de participants : 7

Déroulement

1ère journée (J1) de 8 h 30 à 15 h 30

- Diaporama lombalgie, bilans, entretiens, tests

Les mardis de 9 h 00 à 15 h 30 (J2, J4, J6, J8)

- Peur et croyances de la douleur chronique, coping, relaxation, gestion des traitements antidouleur, échauffement, rééducation motrice, aérobic, étirements, relaxation, éducation gestuelle et balnéothérapie

Les jeudis de 9h 00 à 15 h 30 (J3, J5, J7)

- Echauffement, rééducation motrice, aérobic, étirements, relaxation ,éducation gestuelle et balnéothérapie
- J7 : petit déjeuner autour du thème activités sportives

Dernière journée (J9) de 9 h 00 à 15h30

- Bilans, tests, entretiens. Réunion de synthèse.

Au terme du programme, une évaluation est faite lors d'une réunion de synthèse pluridisciplinaire.

A l'issue de cette prise en charge, un **compte-rendu** sera adressé à votre médecin traitant et un **programme d'auto-rééducation** vous sera remis.

Vous serez revu à distance lors d'une **visite de contrôle** par le Docteur Tessier.