

MIEUX VIVRE AVEC MON DOS

J'ai des douleurs persistantes du dos qui me freinent dans mon quotidien

En complément de vos professionnels de santé référents, des professionnels formés vous proposent un programme d'Education Thérapeutique

Je m'engage sur 4 semaines à:

- Un premier bilan
- 4 Ateliers de groupe
- Une rééducation active en groupe avec un kinésithérapeute 3 fois par semaine
- Un bilan un mois après la fin du programme

LES THEMES ABORDES:

- Plaisir de bouger
- La compréhension de la douleur
- Régulation du stress: les bénéfices
- Les stratégies face à la douleur



STEPHANIE

Maison de santé
4 rue de Ker anna
56700 KERVIGNAC

07 83 25 20 09

polesante.kervignac@gmail.com