

Tout savoir sur les soins de support

Fiches informations

Les soins individuels

Ostéopathie

Ostéopathie à 4 mains

Tabacologie

Acupuncture

Kinésithérapie

Naturopathie



Ostéopathie Séance individuelle

DÉFINITION

Thérapie manuelle prenant en compte la personne dans sa globalité et ses différentes dimensions physiques, sociales, psychiques et environnementales. L'ostéopathie dédiée à la santé de la femme intègre une approche hormonale et gynécologique qui est complémentaire au suivi médical de l'endométriose.

Cette thérapie peut également vous accompagner dans un parcours chirurgical, avant et après l'intervention en travaillant la mobilité tissulaire pour optimiser la récupération après l'opération.

L'ostéopathe travaille sur de nombreux aspects : troubles digestifs, douleurs pelviennes, douleurs du dos, troubles vasculaires, douleurs menstruelles, douleurs neuropathiques, troubles de la sexualité...

PRINCIPE

Technique manuelle douce par le toucher, la manipulation ou mobilisation tissulaire. La 1ère consultation se fait au sein du centre et le suivi au cabinet du thérapeute.

MODALITÉS

Durée : 45 à 60 minutes

Matériel : apporter sa propre serviette ou paréo

Tarif : 55 à 75 euros la séance par personne, règlement en chèques ou espèces.

Prise en charge : note d'honoraires pour solliciter une participation/remboursement mutuelle

Ostéopathie

Séance individuelle

DÉFINITION

Thérapie manuelle prenant en compte la personne dans sa globalité et ses différentes dimensions physiques, sociales, psychiques et environnementales. L'ostéopathie propose une approche globale du corps et réharmonise le corps en ayant le souci de redonner de la mobilité. Cela a une action aux niveaux articulaires, tissulaires, vasculaires, hormonaux, les systèmes digestifs et nerveux ...etc

PRINCIPE

Technique manuelle douce par le toucher, la manipulation ou mobilisation tissulaire. Les patientes sont prises en charge par deux thérapeutes simultanément. La séance peut être, de ce fait, plus intense. Cette technique permet de travailler plusieurs zones à la fois et d'obtenir des bénéfices plus rapides.

MODALITÉS

Durée : 45 minutes

Matériel : apporter sa propre serviette ou paréo

Tarif : 70 euros par personne, chèques ou espèces

Prise en charge : facture sur demande pour demander une prise en charge par la mutuelle

Consultation de tabacologie

PUBLIC CONCERNÉ :

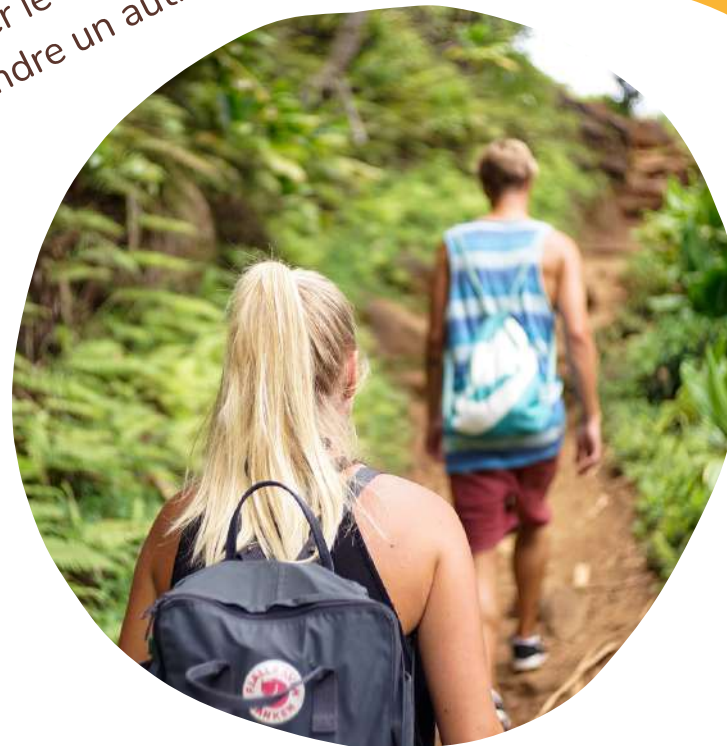
Toute personne en difficulté avec un usage de produit psychoactif tel que le tabac, le cannabis, l'alcool, prise en charge par l'Hôpital De Jour.

Patiente qui souhaite des informations sur ses consommations ou ses dépendances, une demande d'accompagnement vers la réduction ou l'arrêt.

BÉNÉFICES

Le sevrage tabagique apporte des bénéfices de tout ordre : La qualité de cicatrisation, la tolérance des traitements, mais aussi un début de libération, devenir un exemple, bénéficier d'une qualité de vie supérieure à celle, en cas de poursuite du tabagisme. Chaque tentative est constructive et permet un pas sur le chemin de la victoire. Plus on essaie, plus on a des chances de réussir.

*Tourner le dos à la cigarette,
Prendre un autre chemin.*



MODALITÉS

Tous les lundis de 8h30 à 18h30
Isabelle DEFAY - Sage-femme tabacologue
tel. : 0438380285 Ou rdv sur doctolib
Aucune démarche administrative à faire
Consultations gratuites

Médecine Traditionnelle Chinoise-Acupuncture

MODALITÉS

Durée : 1 heure

Tarif : 60€

Prise en charge : note
d'honoraires remise pour solliciter
une participation/ remboursement
de votre Mutuelle

DÉFINITION

La Médecine Chinoise cherche à comprendre l'être humain dans son ensemble, dans son environnement, à un moment donné, tant du point de vue des symptômes visibles qu'invisibles, et à rétablir l'équilibre interne, la circulation de l'énergie (Qi) et du sang (Xue) dans l'organisme.

L'analyse des signes cliniques doit amener à rechercher la cause et traiter le déséquilibre, et non pas soulager seulement le symptôme résultant (branche). De ce fait, elle intervient aussi en prévention de l'apparition d'autres symptômes.

De nombreux travaux ont mis en avant l'intérêt de la médecine chinoise et de l'acupuncture pour soulager les douleurs liées à l'endométriose, limiter sa prolifération, aider dans les troubles de la fertilité et améliorer le confort de vie.

PRINCIPE

La pratique thérapeutique en Médecine Chinoise s'appuie sur un ensemble d'outils mis en œuvre en fonction des paramètres particuliers à chaque patient :

- L'acupuncture, technique la plus connue qui va stimuler par de fines aiguilles des points référencés du corps appartenant à des systèmes organiques et énergétiques (système méridien, 5 éléments, organes-entrailles, yin-yang, etc)
- La moxibustion, les ventouses, le massage Tui Na, Gua Sha (pour réchauffer, mettre en circulation) viennent compléter la séance.
- De même, des conseils diététiques et l'utilisation de la Pharmacopée Chinoise vont permettre de faire durer l'efficacité de la séance.

DÉFINITION

La PEC en kinésithérapie est un travail au long cours (traitement de fond) afin de déconstruire le réflexe d'immobilité et de déconstruire les compensations mises en place par le corps, autour de la douleur. Par des exercices actifs, étirements, thérapie manuelle sur les « structures molles » (muscles/tendons/fascias/ligaments), l'idée est de donner des informations correctives régulières au corps.

Bilan de kinésithérapie complet

PUBLIC

- Lombalgie / Douleurs sciatique - cruralgie
- Constipations/ Crampes abdominales
- Dysfonction périnéale : Douleurs neuropathiques (pudendal/cunéal) – vaginisme – Dyschésie – dysuries (incontinences, hyperactivité vésicale) – dyspareunies
- PMA/Infertilité
- Post opératoire : Travail des cicatrices, respiration, mobilité abdominale

MODALITÉS

Durée : 30 min

Matériel : apporter sa propre serviette ou paréo

Tarif : 42€ (règlement par chèque/espèce/lydia/virement)

Prise en charge : Lecture Carte Vitale et enregistrement mutuelle (renseignements administratifs) règlement par la patiente – remboursement base 41,29€, sous prescription médicale, remboursement sécurité sociale (60%) et mutuelle (40%).

Facture remise à la patiente par mail

Naturopathie

DÉFINITION

Il s'agit d'une approche préventive défendant la capacité des individus à conserver une bonne santé grâce à des méthodes naturelles. L'OMS la définit comme « un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ». La naturopathie est aussi avant tout un soin holistique qui considère l'individu comme un tout, englobant ainsi dans son diagnostic tous les plans de l'être, qu'il s'agisse du plan physique, mental, émotionnel, spirituel ou socioculturel, et dont l'objectif est d'assurer le bien-être de l'individu. Cette approche holistique et naturelle ne se substitue pas à la médecine conventionnelle, mais vient la compléter.

PRINCIPE

Le naturopathe agit selon deux axes complémentaires :

- La prévention : éducateur de santé, il fournit aux patients les clés d'une santé durable et optimale grâce à des plans nutritionnels, des conseils sur la gestion du stress, des techniques respiratoires et d'autres exercices physiques à pratiquer dans sa vie quotidienne.
- Le rééquilibrage du corps : grâce à des méthodes et outils naturels, le naturopathe accompagne ses patients vers un nouvel équilibre de l'organisme propice à l'autoguérison.

MODALITÉS

Durée : 1 heure

Tarif : 60€ par personne,
chèques ou espèces

Prise en charge : note
d'honoraires pour solliciter une
participation/remboursement
mutuelle

Les soins en groupe

Atelier mouvement
Accompagnement nutritionnel
Naturopathie
Sophrologie
Sexologie
Activité physique

Ateliers mouvement

DÉFINITION

Douleur = réflexe de protection – immobilité mais dans la douleur chronique ce réflexe exclut la zone douloureuse du schéma corporel donc augmentation du message nociceptif pour être entendu. Une des solutions : remettre la zone douloureuse dans le schéma corporel → le mouvement. Ateliers construits autour du mouvement du corps, de la respiration, des étirements et de la méditation. Inspirés du Yoga, du Pilates et de la Danse.

4 thèmes/4 cours :

PÉRINÉE ET MOUVEMENT :

La fonction et la dysfonction pelvienne : Comprendre et ressentir son plancher pelvien, vivre avec et en prendre soin. Pour les patientes qui souffrent de dysurie, dyspareunies, dyschésie et douleurs pelviennes et/ou neuropathiques.

DOULEUR ET POSTURE :

Se reconnecter à son corps, reprendre conscience de sa respiration et de son corps dans l'espace. « S'adresse à des patientes algiques ++ ayant le réflexe « bouillote-canapé », arrêt du sport ou AP et patientes en post opératoire.

YOG'ENDO :

Remettre son corps en mouvement. Patientes en désir de mouvement, n'étant pas hyperalgiques au quotidien. Patientes en pré opératoire.

FERTILITÉ ET PMA :

Routine corporelle en complément ou en vue du parcours de PMA. Pour les patientes qui entre ou sont en parcours PMA.

MODALITÉS

Groupe de 4 à 10 personnes

Durée : 1 heure

Tarif : 20€ par personne, par chèque ou espèces

Prise en charge : note d'honoraires/ facture pour solliciter une participation/ remboursement mutuelle

NB : prévoir des vêtements souples, une veste/sweat et une serviette de toilette

Atelier accompagnement nutritionnel

DÉFINITION

Les différentes causes de l'endométriose : quel est le rôle de l'alimentation dans la santé globale et l'équilibre hormonal, comment ajuster votre alimentation et optimiser votre santé ?

Des clés pour comprendre et pour agir

MODALITÉS

Groupe jusqu'à 10 personnes

Durée : 2 heures

Tarif : 30 € par participante, 20€ étudiante,
chèques ou espèces

Prise en charge : facture sur demande pour solliciter
une participation/remboursement mutuelle



MODALITÉS

Groupe : de 4 à 8 personnes

Durée : 1 heure

Tarif : 20€ par personne, chèques ou espèces

Prise en charge : note d'honoraires pour solliciter une participation/remboursement mutuelle



Atelier 1 Alimentation et endométriose



Atelier 2 Mon corps et l'endométriose (activité physique, image de soi, douleur, ...)



Atelier 3 Mon quotidien et l'endométriose (stress, fatigue, douleur, environnement...)

Naturopathie

DÉFINITION

Il s'agit d'une approche préventive défendant la capacité des individus à conserver une bonne santé grâce à des méthodes naturelles. L'OMS la définit comme « un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ». La naturopathie est aussi avant tout un soin holistique qui considère l'individu comme un tout, englobant ainsi dans son diagnostic tous les plans de l'être, qu'il s'agisse du plan physique, énergétique, mental, émotionnel, spirituel ou socioculturel, et dont l'objectif est d'assurer le bien-être de l'individu. Cette approche holistique et naturelle ne se substitue pas à la médecine conventionnelle, mais vient la compléter.

PRINCIPE

Le naturopathe agit selon deux axes complémentaires :

- La prévention : éducateur de santé, il fournit aux patients les clés d'une santé durable et optimale grâce à des plans nutritionnels, des conseils sur la gestion du stress, des techniques respiratoires et d'autres exercices physiques à pratiquer dans sa vie quotidienne.
- Le rééquilibrage du corps : grâce à des méthodes et outils naturels, le naturopathe accompagne ses patients vers un nouvel équilibre de l'organisme propice à l'autoguérison.

Sophrologie

DÉFINITION

C'est une technique de développement personnel. La personne est repositionnée au centre de sa vie et cela lui permet de se mettre à l'écoute d'elle-même afin d'aboutir à un bien-être global. Les principaux objectifs : renouer avec son corps, se reconnecter à son image/féminité, gérer les montagnes russes émotionnelles, soulager les douleurs, retrouver confiance...

PRINCIPE

Utilisation de la relaxation corporelle, de la respiration et des visualisations positives afin de modifier la perception des événements. Chaque participant repart avec la fiche des exercices faits durant la séance ainsi que l'enregistrement d'une visualisation, pour pratiquer en toute autonomie chez soi.

MODALITÉS

Groupe : 3 à 10 personnes

Durée : 45minutes à 1h30

Tarif : 15€ par personne

Prise en charge : note d'honoraires pour solliciter une participation/remboursement mutuelle





Sexologie / Cafés-sexo

DÉFINITION

La sexologie s'intéresse à l'étude de la sexualité et de ses troubles, mais aussi des comportements amoureux, de la forme sociale des rapports sexuels, des rapports entre la sexualité et la culture, des déviations sexuelles.

Les raisons de consulter un sexologue clinicien sont multiples. Citons notamment :

- des troubles du désir sexuel, des troubles de l'érection, de l'orgasme, troubles de l'excitation ;
- troubles de la libido ;
- un vaginisme (contraction réflexe des muscles du vagin et du plancher pelvien, empêchant la pénétration), douleurs à la pénétration
- des troubles de l'identité sexuelle, des questionnements sur l'orientation sexuelle ;
- aversion, évitement de la sexualité ;
- une dépendance à la pornographie ;
- des problèmes de communication au sein du couple, une dépendance affective, une jalousie excessive ;
- après des fausses couches ou un avortement, ou l'arrivée d'un enfant...

PRINCIPE

Le rôle du sexologue est de trouver l'origine d'un trouble sexuel, de le soigner, mais aussi de le prévenir. Il interroge l'individu ou le couple venu consulter afin de mieux comprendre ce qui le/les amène ; et propose ensuite des moyens d'améliorer la vie sexuelle et relationnelle, grâce à différentes approches thérapeutiques. Il intervient aussi à des fins d'informations et d'éducation en santé sexuelle.

Sexologie / Cafés-sexo

Dans le cadre des ateliers, voici les thèmes abordés au cours des « cafés-sexo » :



« ENDOMÉTRIOSE ET SEXUALITÉ »

Les répercussions sur la vie
sexuelle et affective

« LA SEXUALITÉ AUTREMENT : PRENDRE DU PLAISIR SANS PÉNÉTRATION »

« RETROUVER CONFIANCE EN SOI ET EN SA SEXUALITÉ »

Atelier autour de l'image de
soi, de la réappropriation de
son corps

MODALITÉS

Groupe : 4 à 6 participantes

Durée : 1h/1h30

Tarif : 20 € par personne

Prise en charge : note d'honoraires pour solliciter une
participation/remboursement mutuelle

Activités physiques adaptées

DÉFINITION

L'APA propose des situations motrices d'enseignement qui utilisent des activités physiques, sportives ou artistiques dans des conditions techniques, matérielles, réglementaires et motivationnelles adaptées à la situation et à la sécurité des patientes, dans un objectif de rééducation, de réadaptation, d'éducation, de prévention et/ou d'insertion sociale.

Le rôle de l'enseignant en APA permet :

- D'optimiser les capacités des personnes à besoins spécifiques dans les domaines bio psycho-sociaux par la médiation d'activités physiques, sportives ou artistiques.
- De concevoir des programmes personnalisés d'intervention pour des personnes à besoins spécifiques :
 - À partir de leurs demandes personnelles et de l'évaluation de leurs attentes, besoins et capacités, et en cohérence avec le projet du centre ;
 - En valorisant leur identité individuelle et sociale ;
 - En s'appuyant sur le sens de l'activité physique et le plaisir qu'elle engendre ;
 - Afin qu'elles puissent participer le plus possible, de façon autonome, à une vie de qualité en société.





Activités physiques adaptées

- Atelier SPORT santé et renforcement musculaire
- Atelier ABDOLOGIE et Périnée (Méthode DE GASQUET : Tonification des abdominaux profonds sans hyperpression)
- Atelier STRETCHING (étirements, mobilité et exercices respiratoires)
- Atelier PILATES avec petit matériel
- Atelier YOGA (VINYASA)

Coût/personne : 30 euros (chèques ou espèces)

3 ou 4 personnes par groupe (2 minimum)

- Marche nordique (travail de l'endurance et engagement corporel complet). Bâtons indispensables à l'activité, fournis. La pratiquante doit venir avec une bouteille d'eau et une paire de basket sportive et légère. Séance en extérieur. Départ du centre de l'endométriose. Annulée le matin si météo médiocre.

8 personnes max (4 minimum)

20 euros/ personne minimum

- Hypnose (gestion de la douleur, renforcement du moi, préparation à l'opération...) : séance d'1h. Créneau possible le vendredi à 15h15 au centre à partir du 3 juin. Séance possible à un autre moment dans la semaine si besoin.

Séance individuelle : 60 euros.

- Escalade et natation (en projet)

Contact

CENTRE DE L'ENDOMÉTRIOSE

04 38 38 02 25

endometriose@clinique-belledonne.fr

Clinique Belledonne - 5ème étage