

# Thérapie de groupe

## En quelques mots

Après avoir suivi un traitement de physiothérapie permettant de préparer le corps à l'activité physique, nos thérapies de groupe viennent compléter le traitement et consolider ses bienfaits. En effet, plus que de la simple rééducation, les thérapies de groupe ont pour objectif d'améliorer l'état de santé ainsi que la mobilité générale des patients. Ces objectifs se traduisent par :

- Renforcement musculaire de la ceinture pelvienne et des muscles du tronc ;
- Amélioration de la coordination, de la mobilité articulaire et de la souplesse ;
- Amélioration de la posture et de l'équilibre ;
- Développement de la confiance en soi ;
- Accroissement de l'énergie.

La thérapie de groupe (TGR) est destinée aux personnes souffrant de pathologie tel que le mal de dos, la sclérose en plaque, l'obésité, la fibromyalgie, les troubles de la marche... (Liste non exhaustive)

## Thérapie de groupe possible

- ✓ *Ecole du dos et posture* : rééquilibre les forces musculaires abdominaux/lombaires, renforcer les muscles profonds, exercices posturaux, stretching et relaxation
- ✓ *Femmes enceintes* : maintien/amélioration de la condition physique, travail de la mobilité et de la posture, renforcement musculaire global
- ✓ *Reconditionnement et entretien de la mobilité* : travail global de la condition physique, favoriser le mouvement, aspect social
- ✓ *Gym douce* : reconditionnement physique progressif, rôle préventif pour la dégénérescence des systèmes, pratique douce : stretching et Pilates
- ✓ *Prévention des chutes* : conserver son autonomie dans la vie quotidienne, améliorer la force et la souplesse musculaire, l'équilibre et la proprioception, aspect social

- ✓ Pré-partum : maintien et amélioration de la condition physique, prévention d'une prise de poids excessive, prévention de pathologie de grossesses, diminution du risque d'incontinence urinaire
- ✓ *Post-partum* : à la suite d'une rééducation périnéale et abdominale, renforcement musculaire profond, travail postural, hiit: affiner la silhouette et favoriser la perte de poids
- ✓ *Fibromyalgie*

## Modalités de prise en charge

La thérapie de groupe est **prise en charge par la LAMal** sur prescription médicale à raison de 9 séances renouvelables.

## Programme : ce que l'assurance dit...ce que nous faisons

L'assurance prévoit dans sa prise en charge des cours de posture et de gym douce.

Chez Activ 'Santé, nous avons fait le choix d'offrir aux patients des cours collectifs pour conserver la motivation des patients ainsi qu'un bilan complet fait par un physiothérapeute.

- Bilan en début et en fin de prise en charge avec un physiothérapeute
  - Force
  - Equilibre/proprioception
  - Marche
  - Anamnèse
- Possibilité pour les patients de venir en autonomie sur le plateau de rééducation pour réaliser leur programme avant ou après le cours de groupe.
- Des cours collectifs composés de max. 6 participants. Ces cours, malgré leur caractère collectif, s'adaptent à chaque patient.

	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
	14:30	14:30	12:00
Cours collectif	Renforcement sangle abdominale	Renforcement musculaire global	Stretching, mobilité, relaxation
Disponibilité plateau	Possibilité de faire le point sur le programme		

Le patient peut faire **3 séances de cours collectifs par semaine maximum**.

Nous comptabilisons la présence et non l'activité. C'est pourquoi, nos patients peuvent faire un cours collectif et enchaîner sur le plateau de rééducation. Cette session sera comptabilisée une fois et non deux.