

COMMUNIQUE DE PRESSE

Pour prévenir la douleur : bougez avec le CHU et ses partenaires ! Découvrez les bienfaits de l'activité physique contre la douleur chronique le 15 octobre 2019

Les professionnels de la douleur et de l'activité physique du CHU Amiens-Picardie proposent à l'occasion de la **journée mondiale de la douleur le mardi 15 octobre, des informations, démonstrations et animations pour découvrir les bienfaits de l'activité physique.**

Sur les 3 sites du CHU Amiens-Picardie (Site Nord, Site Sud et Centre Saint-Victor) les visiteurs et usagers peuvent bénéficier de

- Tests de condition physique
- Séances ou démonstrations d'activité physique adaptée
- Découverte des activités du département dédié aux soins de supports, d'associations pour bien bouger quel que soit son âge ou sa situation physique ou encore du rôle des mutuelles pour faire de l'activité physique
- Démonstration de handi-basket et de Boccia
- Conseils de prévention et découverte de Activ'dos, l'application pour prévenir le mal de dos.

Des animations spécifiques sont également proposées aux patients de l'hôpital, adaptées à leur âge ou leurs situations : éducation à l'activité physique, initiation au renforcement musculaire, circuit training, marche nordique, renforcement musculaire ou encore atelier équilibre...

Réveil musculaire avant prise de poste, relaxation à l'issue de la journée, ou encore des activités Pilâtes et de Yoga sont proposés au personnel soignant.

Les séances sont animées par les professionnels du plateau technique de rééducation, les kinésithérapeutes, les enseignants en activité physique adaptée et étudiants en activité physique adaptée (STAPS – UPJV- 2IS).

L'activité physique a des effets bénéfiques sur tous les publics.

Chez les personnes âgées, elle est un moyen efficace pour ralentir le processus de vieillissement. Les recommandations actuelles préconisent des activités physiques en endurance (aérobie) mais également des activités de renforcement musculaire (contre résistance), ainsi que des exercices sollicitant l'équilibre.

L'activité physique régulière permet de lutter contre les troubles musculo squelettiques. Elle améliore la qualité de vie au travail.

CHU AMIENS PICARDIE

OUVERT À TOUS
GRATUIT

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
CONTRE LA DOULEUR CHRONIQUE
Bougez avec le CHU!

Mardi
15 oct 2019

Site Sud Site Nord Centre St-Victor

Journée mondiale de lutte contre la douleur

INFORMATIONS • ANIMATIONS • DÉMONSTRATIONS
AVEC DES ACTIVITÉS POUR LES AGENTS, PATIENTS ET VISITEURS
Les activités seront animées par les équipes du plateau technique de rééducation, les kinésithérapeutes, les enseignants et étudiants de l'APA (STAPS, UPJV et 2IS)

PROGRAMME DÉTAILLÉ
en ligne : www.chu-amiens.fr

AUCUNE INSCRIPTION

RENSEIGNEMENTS
Comité de Lutte Contre la Douleur (CLUD)
03 22 66 88 20
CLUD@chu-amiens.fr

ASSURANCE MALADIE
PENSION
UNION DÉPARTEMENTALE FRANÇAISE DES ASSURÉS
CSAM
RETRAITE SPORTIVE
Handi Sport
ONE APAS

Mieux prévenir et contrôler les douleurs permet de consommer moins de médicaments.

La pratique d'une activité physique adaptée entraîne une réduction de la douleur (ex : lombalgies chroniques), une diminution de la fatigue (ex : cancer du sein), une réduction de l'anxiété

Ces animations sont organisées en collaboration avec de nombreux partenaires dont

- Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Somme (CPAM)
- Fédération française de la mutualité de la somme
- UPJV avec ses cursus STAPS – SUAPS – Institut d'Ingénierie de la santé
- Office des sports Amiens métropole (OSAM)
- Association Les Petits Poids
- Fédération française de la retraite sportive
- Délégation départementale handisport
- Association d'événements en activité physique adaptée à la santé (AEAPAS)

Renseignements auprès du Comité de lutte contre la Douleur tél. 03 22 66 80 20 mail.

CLUD@chu-amiens.fr

et sur www.chu-amiens.fr