

Le thermalisme en médecine du sport à DIGNE LES BAINS



Richard VALLA

Digne les bains, France

Congrès de Médecine du sport, ALGER 2013

L'EAU et le THERMALISME

- **Propriétés chimiques**
- **Propriétés physiques**
- **Effet cure**

PROPRIETES CHIMIQUES

- **Dépendent de la composition chimique de l'eau :**
 - **Eaux chlorurées sodiques (eau de mer)**
 - **Eaux bicarbonatées**
 - **Eaux sulfurées (+++++ DLB)**
 - **Eaux sulfatées**
 - **Eaux à composants spécifiques**
- **pH**
- **Présence de gaz dissous (CO₂)**

PROPRIETES PHYSIQUES

- **Température :T°**
- **Pression**
- **Gradient de pression**
- **Pression osmotique**
- **Radioactivité (Rn)**

PRESSION



Les douches : 3 Kg/cm² à
2m (\pm jet brisé au dgt)

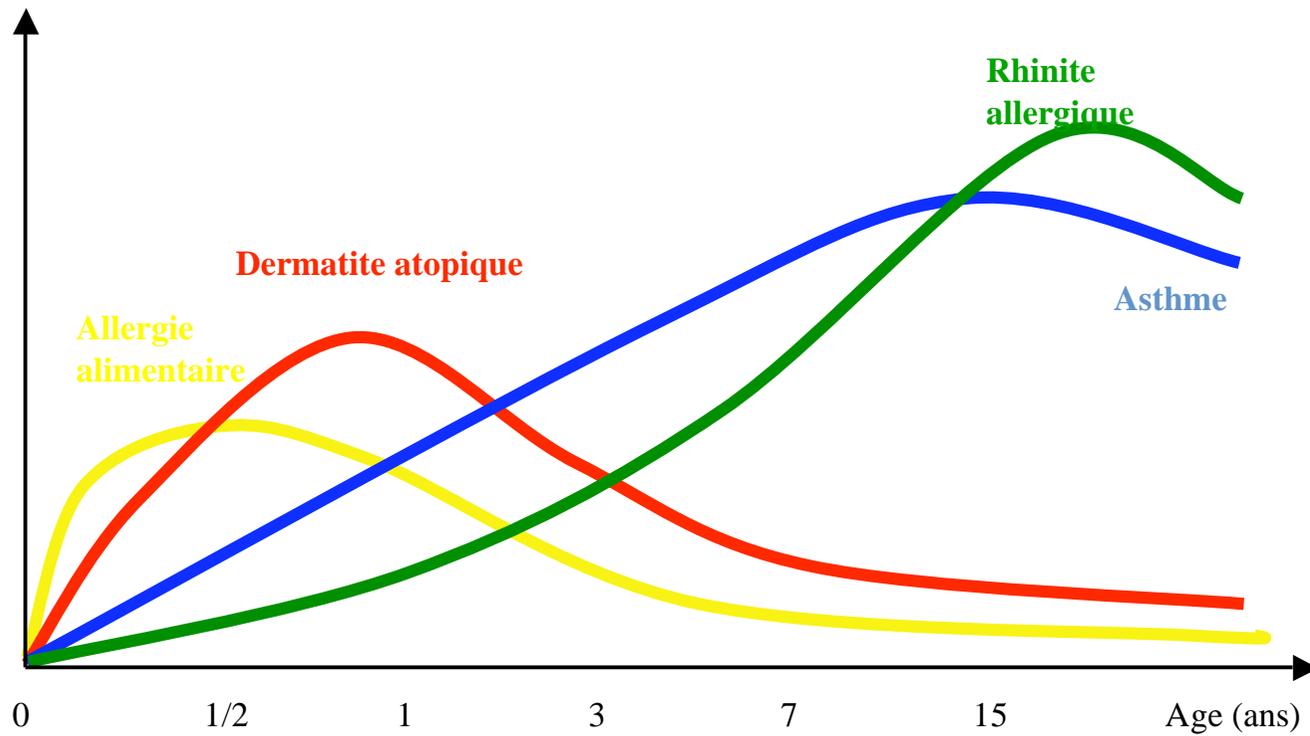
PRINCIPALES INDICATIONS

- **Pathologie ostéo-articulaire, rhumatismale**
- **Affections respiratoires et O.R.L.**
- **Affections dermatologiques**
- **Troubles cardiaques et vasculaires**
- **Pathologie du système nerveux : neurologie et affections psychosomatiques**
- **Maladies digestives, rénales, métaboliques**
- **Le thermalisme pédiatrique**

PATHOLOGIES ORL ET RESPIRATOIRES

- **Pathologie dominée par les PB allergiques : rhinite chronique, sinusite chronique, asthme ... et les PB infectieux : sinusite, otite**
- **Pathologies nécessitant l'utilisation de techniques particulières**

ALLERGIE CHEZ L'ENFANT



ASTHME

- **Stade 1**

- Asthme léger intermittent
- < 1 fois par/semaine
- Pas de gêne intercritique
- DEP normal entre les crises
- Symptômes nocturnes < 2 fois/ mois

- **Stade 3**

- Asthme modéré persistant
- Symptômes quotidiens
- Gêne inter critique modérée
- DEP > 60 % < 80 %
- Symptômes nocturnes > 1 fois / semaine

- **Stade 2**

- Asthme léger persistant
- > 1 fois/semaine mais <1 fois / jour
- Gêne inter critique légère
- DEP > 80 % des valeurs prédites
- Symptômes nocturnes > 2 fois / mois

- **Stade 4**

- Asthme sévère persistant
- Symptômes permanents
- Activité physique limitée
- DEP < 60 % des valeurs prédites
- Symptômes nocturnes fréquents

TECHNIQUES UTILISEES

- **SOINS DE DETERSION / LAVAGE**
 - Bain nasal, irrigation nasale, gargarismes
- **AEROSOLTHERAPIE:**
 - Electro-aérosol, inhalation collective, aérosol individuel, aérosol sonore, aérosol manosonique, humage, pulvérisations
- **HYDROTHERAPIE GENERALE:**
 - Bains, douche vapeur, douche au jet, pulvérisation externe générale
- **PRATIQUES MEDICALES COMPLEMENTAIRES**
 - Insufflation tubaire, Proetz
- **CURE DE BOISSON**

TECHNIQUES UTILISEES



TECHNIQUES UTILISEES



Aérosols soniques



HUMAGE



Irrigation nasale



Lavage de sinus



Insufflations tubaires



Irrigations nasales

RHUMATOLOGIE

- **KINEBALNEOTHERAPIE +++++**
- **Utilisation CHALEUR = antalgique pour arthrose**

CONTRE-INDICATIONS SPECIFIQUES

- **Traitement immunomodulateur ou supprimeur en cours (risque infection opportunistes sévères)**
- **rhumatisme inflammatoire en poussée inflammatoire**
- **Fractures non consolidées**
- **OSTEOPOROSE : ATCD de fractures**
- **Sciatique par conflit discoradiculaire**
- **Poussée congestive d'arthrose**

INDICATIONS

- **RHUMATISMES DEGENERATIFS**
- **RHUMATISMES ABARTICULAIRES**
- **RHUMATISMES INFLAMMATOIRES**

RHUMATISMES DEGENERATIFS

- **EXEMPLE : ARTHROSE**
 - **Maladie cartilage articulaire, lésions associées douloureuses (hydarthrose, infla synoviale, œdème osseux).**
 - **Clinique**
 - Douleurs méca ± poussées congestives (= CI)
 - Enraidissement progressif, gêne fonctionnelle
 - Attitudes vicieuses
 - **Bonnes indications**
 - Choisir le bon moment pour obtenir des résultats fonctionnels, précoces et durables.
 - Pas proposer trop tard ; lésions irréversibles, attitudes vicieuses
 - Pas proposer trop tôt : action sur signes fonctionnels surtout ⇒ pas amélioration significative
 - **Localisations**
 - Mains ? pieds ?
 - Rachis indications importantes avec prudence : rachialgies aiguës, radiculalgie

RHUMATISMES ABARTICULAIRES

- **Tendinopathie d'insertion : PASH**
Crénothérapie : quand douleur rebelle ou gêne fonctionnelle
- **Epichondylite, hanche, genoux et tendon d'Achille**
- **Fibromyalgie : syndrome (Femme; Douleurs diffuses, durables, permanentes, ↑ effort; Asthénie; Trouble du sommeil; Origine tendinomusculaire, sensation de gonflement des articulations; Douleur à la pression (au moins 11/18 sites)**
 - **TRAIT = TRAMADOLE (dérivé de la gammapantine)**
 - **Crénothérapie à tester : fct examen ; chaleur relaxation, balnéothérapie, reconditionnement progressif à l'effort**
- **Séquelles de trauma**
- **Algodystrophie rebelle**
- **Séquelles orthopédiques : retard consolidation syndromes algodystrophique**
- **Ostéoporose : controversé**
- **Paget : ±**

RHUMATISMES INFLAMMATOIRES

- Polyarthrite Rhumatoïde : Poly synovite inflammatoire destructrice, déformante; Enraidissement; 3 ♀ pour 1 ♂; Douleur, infla, handicap fct lié à infla, aux déformations et aux destructions
- Spondylarthropathie : ♂ < 30 ans, HLA B27, DRW3; Evolution irrégulière par poussées; Polyarthrose infla qui cicatrise par ossification; Localisation douloureuse sacro iléite
- Arthrite microcristalline : Goutte tophacée chronique , Chondrocalcinose articulaire
- Rhumatisme psoriasique

EVALUATION RESULTATS : plusieurs études sur PAR, rhuma pso et spondylarthrite ankylosante ont montré des résultats positifs : ↓ douleurs, ↓ réveil nocturne, ↑ mobilité et force de préhension.

EVALUATION DES RESULTATS

- plusieurs études sur PAR, rhuma pso et spondylarthrite ankylosante ont montré des résultats positifs : ↓ douleurs, ↓ réveil nocturne, ↑ mobilité et force de préhension.
- Efficacité jugée sur :
 - Diminution de la consommation des corticoïdes
 - Réduction du nombre des poussées

TECHNIQUES DE SOIN

- **Cure externe**
 - Les bains : 10' (36° = tiède à 38° = chaud)
 - Général ou local : action sédative,
 - Aérobains
 - Écossaise (Algodystrophie)
 - Les douches : 3kg/cm² à 2m (± jet brisé au dgt)
 - Pulvérisation d'eau thermale
 - Applications locales : Boues : illutation ou cataplasme. boues, péloïdes, fangothérapie (45°c car boues ne brûlent pas)
 - Massages : hydro massage, hydroxeurs
 - Kinésithérapie
- **KINEBALNEOTHERAPIE +++++ : mobilisation en piscine**

TECHNIQUES DE SOIN



Massage sous EAUX THERMALES



TECHNIQUES DE SOIN



TECHNIQUES DE SOIN

Les massages et la
pélothérapie



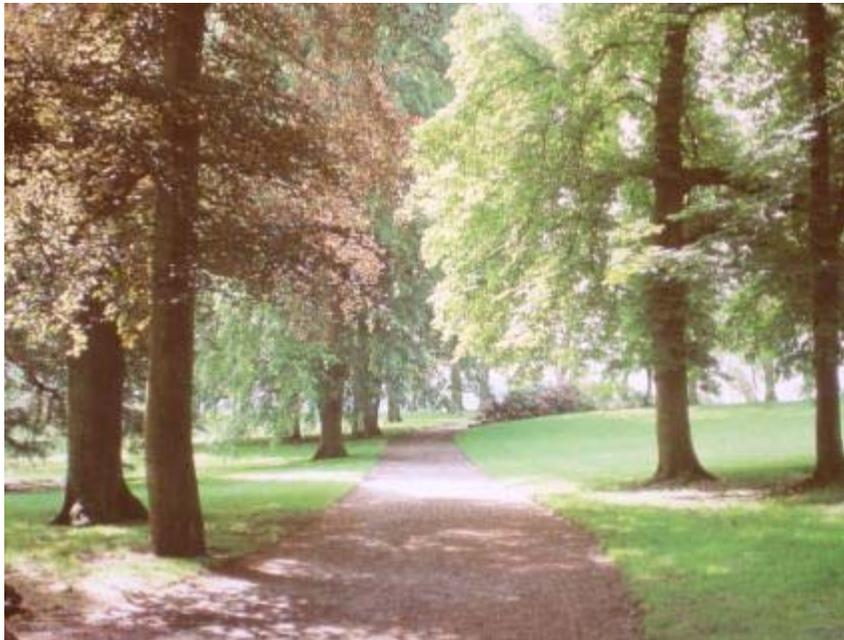
TECHNIQUES DE SOIN



TECHNIQUES DE SOIN



EFFET CURE



- **Changement de cadre de vie (parc thermal ...)**
- **Repos**
- **Changement d'air**
- **↓ stress : travail, famille**
- **Prise en charge**

**UN GRAND MERCI A NOURREDINE
BENDIB POUR SON ACCEUIL**

