



Mon séjour de rééducation à La Tour de Gassies (Bruges 33) - Isabelle

Je viens de terminer le stage de rééducation que je fais tous les ans ou deux dans le Centre de rééducation La Tour de Gassies à Bruges à côté de Bordeaux. (9h30-12h30 chaque jour)

1h avec une kiné : étirements (abducteurs, psoas, quadriceps), massages des pieds, des trapèzes, travail d'équilibre, marche avant arrière, sur le côté, puis 45 minutes avec un éducateur sportif spécialisé : abdominaux et autres renforcements musculaires, quadriceps, dorsaux, fessiers..., ping-pong et fléchettes debout en me tenant d'une main, badminton assise sur un tabouret rotatif... En 2006, l'éducateur sportif m'a aussi appris à me servir du fauteuil roulant pour franchir les obstacles...

Puis avec kiné dans l'eau 45mn : marche et divers exercices de pédalages, ciseaux et étirements... Il y a aussi la baignoire avec les jets entre 5 et 15mn une fois par semaine durant le stage à Gassies et j'ai découvert cette année les bienfaits du pédiluve dit écossais : 2 bains de pieds quelques minutes dans celui qui est glacé (avec eau froide et glaçons) et quelques minutes dans celui qui est chaud ainsi de suite 3 ou 4 fois et terminer par le bain de pieds glacé !! Merveilleux pour moi pour le retour veineux !

J'ai expliqué tout cela un peu dans le détail pour répondre à différentes questions de plusieurs personnes. Pour dire que nous sommes tous différents un peu quand même et que nous devons aussi tester ce qui nous fait du bien. Il y a 26 ans que je fais de la rééducation que j'ai testé des tas de types de rééducation. A chacun de trouver ce qui lui convient selon où il en est, où se situent les problèmes, les douleurs... Le tout est de pouvoir continuer à bouger autant que la maladie nous le permet en s'adaptant à l'évolution.

Je vais m'acheter un tricycle dès que je peux pour aller respirer de temps en temps l'air des pins sur nos belles pistes cyclables de Gironde ! Depuis un mois je vais nager à la piscine une fois par semaine avec 7 autres personnes handicapées actuellement en rééducation à Gassies, ça me fait un bien fou ! et je fais aussi 4 séances d'ostéopathie par an depuis une vingtaine d'année.