

Vidéos anti-douleurs pour les patients à voir sur Internet

Depuis l'accréditation de l'Institut de Rééducation Pomponiana, le **CLUD** (Comité de Lutte contre la Douleur), a adopté ce document. Il est distribué à chaque patient qui en a l'utilité.

Voici les titres à afficher sur votre moteur de recherche Google (ou mieux, moteur de recherche de Youtube)
Ces vidéos sont visibles gratuitement sur le site Internet YouTube et ne nécessitent aucune inscription.

Douleurs des membres, en particulier en cas d'œdème

Titre de la vidéo : **Auto-massage du membre inférieur contre l'œdème et la douleur**

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=GyNY7gsvCoU>

Titre de la vidéo : **Auto-massage du membre supérieur contre l'œdème et la douleur**

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=lposFpqJ9jY>

Douleurs des membres inférieurs, en particulier des genoux et en cas d'hydarthrose

Titre de la vidéo : **Contractions statiques du quadriceps et kinésithérapie genou**

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=Mlqu3xfsbLg> (Cette vidéo a été vue plus de 100000 fois)

Douleurs liées à une pathologie du rachis cervical

Titre de la vidéo : **Auto-massage « self-shiatsu » pour douleurs du cou (cervicalgies), cervicarthrose**

Lien URL : http://www.youtube.com/watch?v=sszVucJHt_o (Cette vidéo a été vue plus de 10800 fois)

Tractions douces pour douleurs du cou et du dos. http://www.youtube.com/watch?v=J1vfuCnJ4_0

Douleurs chroniques du cou (cervicales) et nage de salon <http://youtu.be/6lXSHn0jJUc>

Élongations en voiture pour cervicales douloureuses <http://www.youtube.com/watch?v=XXuqMxP2ddo>

Douleurs des membres supérieurs, en particulier des épaules (coiffe des rotateurs)

Titre : **Contractions statiques du deltoïde et rééducation de l'épaule** <http://www.youtube.com/watch?v=7E0qMf1Lcwl>

Spasticité des membres inférieurs avec recurvatum douloureux

Sclérose en plaques avec recurvatum douloureux, que faire ? <http://youtu.be/Zsidfo7e7Es>

2 ans plus tard : SEP avec recurvatum douloureux que faire ? <http://youtu.be/vc6GFojDyq4>

Cryothérapie pour les Scléroses en plaques :

efficace non seulement sur la spasticité mais aussi sur les douleurs des scléroses en plaques sensibles à la chaleur

Titre de la vidéo : **Cryothérapie sèche pour sclérose en plaques : technique et témoignages**

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=5mSm1p1cdpA>

Titre de la vidéo : **Cryothérapie à domicile pour sclérose en plaques**

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=5Swa-PmaF6g> (Cette vidéo a été vue plus de 11000 fois)

Baignoire d'eau fraîche pour sclérose en plaques <http://www.youtube.com/watch?v=jaz4DJEC8kg>

Douleurs diverses liées en particulier à la fatigue

Titre : **Relaxation et repos par un « QI GONG » couché** http://www.youtube.com/watch?v=Qod_ZIMevsc

Douleurs des membres et douleurs diverses

Tractions pour chevilles, hanches et genoux douloureux http://youtu.be/IYx_0W4NCxM

Technique de pompage d'une articulation interphalangienne http://youtu.be/-jQfC_muy08

71 ans, Nage de salon, prothèse de hanche et marathon <http://www.youtube.com/watch?v=MIYPN7PMMtA>

Auto-massage self-shiatsu antalgique pour lutter contre les douleurs du sein <http://youtu.be/PVRVkuX57L4>

Vidéos en cas de douleurs liées à une pathologie du rachis lombaire (lombalgies et sciatiques)

Titre de la vidéo : **Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1**

(Cette vidéo a été vue plus de 110000 fois) Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=y5G3L24noB0>

Gymnastique douce pour lombalgies et sportifs <http://youtu.be/LMpdkh7W8XM>

Tractions lombaires pour lombalgies <http://www.youtube.com/watch?v=29ZzqZXVWaQ>

Nage de salon au sol : les bienfaits de la natation sans eau

(Cette vidéo a été vue plus de 27000 fois) Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=ZsxTOeHcFSo>

Nage de salon sur le côté <http://www.youtube.com/watch?v=lcPTu-djVjA>

Nage de salon au sol : les bienfaits de la natation sans eau <http://www.youtube.com/watch?v=ZsxTOeHcFSo>

Nages de salon couché sur le dos : natation sans eau <http://www.youtube.com/watch?v=TVG9BfmHh7w>

Nage de salon debout http://youtu.be/2VuPfx7N_YM

Lombalgies : échauffement debout, nages de salon <http://youtu.be/6hy-eLnYGTw>

Gym quadrupédique pour lombalgies et sportifs http://youtu.be/N1tgseE52_w

Stretching pour lombalgies et sportifs <http://youtu.be/2oDKWOWPu6Q>

Lombostat en papier simple et efficace, pour lumbago et douleurs lombaires <http://youtu.be/ibEPTO53Z7U>

Exercices pour lombalgies en piscine (Cette vidéo a été vue plus de 220000 fois)

<http://www.youtube.com/watch?v=xqQSygXi3r8&feature=related>

Nage dissociée une nouvelle arme contre la lombalgie <http://youtu.be/ZbwZRFpQwCA>

Exercices pour lombalgies en petite piscine <http://youtu.be/ZyY5tt1r9tg>

Nages pour lombalgies, dorsalgies, cervicalgies http://youtu.be/LRR_3xFdDvk

"Baignoire thérapie" pour lombalgie dorsalgie et cervicalgie <http://youtu.be/jj7UvR7NA-M>

Traction lombaire pour lombalgie en piscine <http://www.youtube.com/watch?v=k-kWFOpMLgg>

QI GONG pour LOMBALGIQUES et SPORTIFS http://youtu.be/2N0XL2c_lgo

Echauffement à l'aide d'un gros ballon Echauffement quotidien d'un sportif, ou d'un patient lombalgique
<http://youtu.be/PzbYKQR000>

Jonglage thérapie pour lombalgie dorsalgie et cervicalgie <http://youtu.be/6xW0duUSKuk>

Je suis lombalgique mais je me soigne <http://youtu.be/e417bltzPEA>

Diaporamas pour lombalgies à télécharger gratuitement et sans inscription sur Internet :

Respiration abdominale d'effort : Rééducation : transmission des savoirs

<http://reeducationtransmissiondessavoirs.hautetfort.com/archive/2012/02/20/respiration-abdominale-d-effort.html>

Repos couché indispensable lombalgie

<http://reeducationtransmissiondessavoirs.hautetfort.com/media/02/02/1732935929.pdf>