



LES SOINS THERMAUX A LA CARTE

- **Aérobain / Bain Carbo-gazeux**

Soin individuel en baignoire d'eau thermale parcouru de bulles d'air comprimé (28 - 30°C) durée 10 mn. Effets décontractant, drainage des membres inférieurs.

- **Douche sous-marine / à forte pression**

Soin effectué en piscine d'eau thermale avec jet à forte pression dirigé sur les zones du corps (33-35°C) durée 10 mn. Effets décontractant, myorelaxant.

- **Douche d'eau thermale térébenthinée**

Application de 3 mn d'eau thermale térébenthinée par pulvérisations sur le corps (55°C). Effets antalgique, anti-inflammatoire.

- **Pélothérapie / Illutation locale multiple**

Application de Péloïde chaud (Boue de Dax à 38 ou 42°C) sur toutes ou partie des articulations (**certificat médical obligatoire**). Effets myorelaxant, antalgique, anti-inflammatoire.

Douches générales au jet

Suite à l'application de boue, douche au jet à pression variable d'eau thermale chaude (38°C) appliqué sur le corps. Durée 2 mn environ. Effets « coup de fouet », réactivation.

- **Étuve locale**

Vaporisation d'eau thermale dans une étuve sur les pieds et les mains durant 10 m. Effets vasodilatateur permettant à l'eau thermale de traiter les cartilages (55°C).

- **Piscine de mobilisation**

Sous la direction d'un kinésithérapeute, exercices mobilisant les différentes articulations dans une piscine d'eau thermale durant 20 mn (33 à 35°C). Amélioration de la mobilité, raffermissement musculaire, effets décontractant.

- **Hydromassage**

Soin individuel en baignoire d'eau thermale parcouru de plusieurs jets à pression variable (33 à 36°C) durée 10 mn. Effets relaxant, décontractant, myorelaxant.

- **Couloir de marche**

Déambulation dans une piscine d'eau thermale de 26 à 28°C durant 20 mn parcourue de bulles d'air sous pression. Effets : favorise le retour sanguin, stimulation de la voûte plantaire.

- **Massage**

Massage manuel du corps avec un baume à base d'eau thermale par un kinésithérapeute D.E. Durée 10 mn. Effets : assouplissement des tissus, drainant.