

# Thérapie Aqua Lymphatique - Aqua Lymphatic Therapy

La méthode Tidhar® – The Tidhar Method®

Classes de ALT - Québec 2017

|   | <i>Instructeur/Teacher</i>     | <i>Information</i>  |
|---|--------------------------------|---|
| <b>GATINEAU</b><br>149 boul. St-René Ouest  | Monique BOURASSA – P, <b>G</b> | Tél : 819-246-0303<br>monique@clo-outaouais.ca  |
| <b>MONTRÉAL</b>   |                                |   |
| Centre Sportif du Plateau<br>2275 Boulevard St-Joseph   | Lyne ROCHON – P, G             | Tél : 514-721-2258<br>lynerochon1@gmail.com   |
| Dollard-des-Ormeaux/Pointe Claire   | Casi SHAY – G                  | Tél : 514-483-1213<br>carolshay9@gmail.com  |
| Ben Weider YM-YWHA<br>5400 Westbury Avenue<br>Metro: Côte-Ste-Catherine   | Hendrica VERHEYDEN – P,G       | Tél: 514-572-8851<br>hendricaverheyden4@gmail.com   |
| Centre sportif UQAM<br>1212 Sanguinet, H2X 3E7<br>Metro: Berri-UQAM   | Tarik AZLAG - P                | Tél : 514-987-3000 EXT :1988<br>azlag.tarik@uqam.ca   |
| Centre sportif UQAM<br>1212 Sanguinet, H2X 3E7<br>Metro : Berri-UQAM  | Andrée DIONNE – P, G           | Tél : 514-987-3000 ext. 4092<br><a href="mailto:dionne.andree@uqam.ca">dionne.andree@uqam.ca</a>    |
| Montréal  | Nancy HUTCHISON – P            | Tél. : 514-708-4563<br><a href="mailto:Nancyhutchison@videotron.ca">Nancyhutchison@videotron.ca</a> |
| <b>MONTÉRÉGIE/RIVE-SUD/SOUTH SHORE</b>  |                                |   |
| Longueuil, Candiac, MontSt-Hilaire, Boucherville  | Maude JUBINVILLE Veilleux – P  | Tél : 514-928-4185<br>maude.veilleux@videotron.ca   |
| St-Hubert, St-Bruno   | Chantal PICARD – P             | Cell : 514-299-3566<br>info@chantalpicard.com   |
| Boucherville  | Carole BRIAND – P, G           | Tél : 450-826-5874<br>carole.massotherapie@gmail.com  |
| <b>MONTÉRÉGIE/VAUDREUIL-SOULANGES</b><br>L'Ouest de l'île de Montréal<br>Vaudreuil-Dorion, Saint-Lazare et Rigaud | Suzanne LECLERC – P, G         | Tél : 450-424-4457<br>suzanneleclerc@yahoo.com  |
| <b>SHERBROOKE</b><br>Clinique Aviva physiothérapie spécialisée<br>2192 King Ouest                                 | Claudia DESROSIERS – P         | Tél : 819-575-0667<br>avivaphysio@videotron.ca  |
| <b>ST-JÉRÔME/ROSEMÈRE</b><br>476 rue Ilion, St-Jérôme   | Isabelle LOMBARDO – P          | Tél: 514-214-4835<br><a href="mailto:ilombardo@live.ca">ilombardo@live.ca</a>                       |
| <b>TROIS RIVIÈRES</b><br>326 Vachon   | France SIROIS – G              | Tél : 819-693-5869<br>france.sirois@videotron.ca  |
| <b>UPTON/SAINTE-HYACINTHE</b>   | Nathalie LAVOIE – P            | Tél : 450-501-5403<br>nathalielavoie ASSO@hotmail.com   |

Légende/Legends : G = cours de groupe/group *laissos* \* P = cours privés - semi-privés/private - semi-private lessons

octobre/October 2017/MA



## **Aqua lymphatic therapy – The Tidhar Method©**

Aqua Lymphatic Therapy is based on the Casley–Smith remedial exercises and uses the same principles, yet in an aquatic environment. The method uses the anatomical principles of the lymphatic system and the forces of the water to achieve the goals of lymphedema therapy. The water temperature ranges from 31 °C to 33 °C (78.8 °F - 91.4 °F). This temperature enables slow movements in a safe way that will not cause increased swelling. The buoyancy force enables elevating the limbs and thus performing exercises and self massage with minimal effort. The hydrostatic pressure of water increases lymph and venous flow; it thereby protects the limb from swelling and reduces edema.

ALT is self treatment in a group setting. The participants choose from the treatment tools that are available, the ones that are best for them individually. They receive a chart containing their limb measurement results once each month and from this chart they decide how best to continue their individual plan. The participants have the tools they need to carry out self treatment at their convenience and the physiotherapist serves as a resource, but does not direct the individual plans of care. This method provides active opportunities for self directed care that may enhance self advocacy, independence and self-esteem.

## **La Thérapie aqua lymphatique – La méthode Tidhar©**

La Thérapie aqua-lymphatique (ALT) est une méthode qui est basée sur les exercices de Casley-Smith. Cette méthode utilise les principes anatomiques du système lymphatique et la force soutenue de l'eau pour atteindre les mêmes buts du traitement lymphatique. La température de l'eau varie de 31 °C à 33 °C (78.8 °F - 91.4 °F). Cette température permet des mouvements lents de façon sûre qui ne causera pas de gonflement accru. La force soutenue de l'eau permet l'élévation des membres et ainsi effectuer des exercices et d'auto massage avec un effort minimal. La pression hydrostatique de l'eau favorise le mouvement lymphatique et veineux; ainsi, elle protège le membre de gonflement et réduit l'œdème.

L'ALT est un auto-traitement effectué en groupe. Les participants choisissent, parmi les différents traitements qui sont disponibles, celui qui leur convient le mieux individuellement. Ils reçoivent chaque mois un tableau contenant les résultats des mesures de leur membre et à partir de là ils décident comment poursuivre pour le mieux leur plan individuel. Les participants ont les outils dont ils ont besoin pour effectuer leur auto-traitement comme il leur plaira, et le physiothérapeute sert de ressource, mais il ne dirige pas leur plan de soins individuel. Cette méthode fournit aux participants des occasions actives d'autogestion des soins qui peut promouvoir leurs intérêts, et favoriser leur indépendance et leur estime de soi.