

OU ?

Service de kinésithérapie et de réhabilitation fonctionnelle de l'Hôpital Princesse Paola (3^{ème} étage)

COÛT ?

Nous travaillons avec des codes INAMI de kinésithérapie ce qui nous différencie de certains centres de réhabilitation cardiaque.

Les codes et le coût des prestations peuvent varier en fonction des interventions médicales dont vous avez bénéficié. La secrétaire de notre service pourra vous donner les renseignements nécessaires.

N.B. : la réadaptation cardiaque fait partie intégrante de votre traitement ; elle doit être suivie très régulièrement.

Noms et numéro de téléphone :

Service de kinésithérapie : 084/219233 ou 084219283

Secrétariat de kinésithérapie : 084/219233

Kinésithérapeutes : Madame BERIOT ou Monsieur RALET : 084/219089



Toute l'équipe de kinésithérapie sera heureuse de vous accueillir.

. Pr Y. HENROTIN

Chef de Service

Docteur en kinésithérapie, Agrégé
Isocinétisme, rééducation vestibulaire,
chaînes musculaires

. A. MINDER

Licencié en kinésithérapie

Isocinétisme, kiné ostéopathe et sportive

. A. CLARENNE

Uro-gynécologie, kinésithérapie de la main

. A. BERIOT

Réhabilitation cardiaque

. A.P DUMOULIN

Drainage lymphatique, uro-gynécologie

. P. ROSSION

Licencié en kinésithérapie

Ostéo-étiopathe, posturothérapeute,
affections neurologiques, école du dos

. B. RALET

Licencié en kinésithérapie

Réhabilitation cardiaque et respiratoire



PROGRAMME DE REVALIDATION CARDIAQUE

Bonjour,

Vous désirez entamer un programme de réhabilitation cardiaque ?

Alors cette brochure vous est destinée !

Elle abordera les points suivants :

- ♥ Qu'est ce que la réhabilitation cardiaque ?
- ♥ Une équipe pluridisciplinaire, pourquoi ?
- ♥ Quand ? Où ? Comment faire de la réhabilitation cardiaque ?

Nous sommes toujours à votre disposition pour d'éventuelles questions.

Prompt rétablissement !

L'équipe responsable de la réhabilitation cardiaque.



QU'EST-CE QUE LA REVALIDATION CARDIAQUE ?

« La revalidation cardiaque est l'ensemble des moyens médico-chirurgicaux, physiques et psycho-sociaux, permettant de réintégrer par ses propres moyens une vie socio-professionnelle aussi normale que possible ».

Pourquoi la revalidation cardiaque dans un service hospitalier de kinésithérapie ?

Dès le début de votre programme de revalidation cardiaque vous serez pris en charge par un kinésithérapeute. Il coordonnera éventuellement vos contacts avec les autres membres de l'équipe pluridisciplinaire : tabacologue, diététicienne, assistante sociale, psychologue,...

Le programme de revalidation cardiaque a plusieurs objectifs :

♥ vous rendre une capacité physique optimale et aussi vaincre votre appréhension de l'activité physique. Ceci pourra se faire en 18, 30 ou 60 séances en fonction de votre évolution et de la sévérité de votre pathologie. La remise en condition se fera grâce à différentes techniques (rameur, tapis roulant, vélo, step, cross-walker, gymnastique) ;

♥ vous permettre, grâce à ce suivi, de mieux comprendre votre pathologie, de la prendre en charge et de retrouver vos activités habituelles.

♥ reprendre confiance en vous ;

♥ identifier vos propres facteurs de risque et les modifier pour éviter les récurrences et/ou les complications ;

♥ vous informer sur votre pathologie, sur vos droits et sur les démarches administratives à effectuer auprès des différents organismes tels que les mutuelles, les assurances, ...

♥ **INFORMATIONS PRATIQUES :**

Comment s'inscrire à la revalidation cardiaque ?

Lors de votre hospitalisation, l'équipe médicale vous informera de l'existence au sein de l'hôpital d'un programme de revalidation pour cardiaque.

Si vous êtes intéressé(e), il vous suffit de leur en parler et un rendez-vous vous sera donné.

HORAIRE DES SEANCES

Les trois premières séances sont individuelles. Ensuite vous serez intégré dans un groupe adapté à votre évolution et à vos capacités.

Palier 1 : 6 séances (2X semaine)
mardi et jeudi

Gymnastique au sol (avec ou sans haltères) + vélo + tapis + cross-walker + grandes flexions jambes (± 10).

Palier 2 : 9 séances (3X/semaine)
Lundi, mercredi et vendredi

Gymnastique au sol avec haltères + vélo + tapis + cross-walker + exercices des membres inférieurs face espalier + step + rameur.

Palier 3 : de 12 à 42 séances (3X/semaine)
Lundi, mercredi et vendredi

Mêmes exercices qu'au palier précédent. Augmentation progressive de l'intensité des exercices.

LES PREMIERES SEANCES

Nous conseillons que votre conjoint(e) assiste aux premières séances. Même si cette participation doit être passive, elle lui permettra d'être réassuré(e) ce qui réduit considérablement son anxiété (et donc peut-être la vôtre).

EQUIPEMENT NECESSAIRE :

- ♥ un nécessaire de gymnastique (short ou training, T-shirt, chaussures de sport)
- ♥ une serviette de bain à placer sur le tapis de gymnastique
- ♥ un nécessaire de douche

Vestiaire et douche sont à votre disposition

Afin d'éviter tout risque de vol, ne « tentez pas le diable » n'apportez pas d'objets de valeur dont vous n'avez aucune utilité pendant la séance de revalidation.

