



Service de cardiologie

Hospitalisation

Secrétariat: +32 (0)81 72 65 43

Localisation: Suivre la route 13

Consultation

Secrétariat: +32 (0)81 72 69 38

Localisation: Suivre la route 48



CHR Sambre et Meuse
Site Meuse

Avenue Albert 1^{er}, 185

5000 Namur

Tél : +32 (0)81 72 61 11

www.chrsm.be

www.chrn.be

La réadaptation cardiaque

Service de cardiologie

Votre cardiologue vous propose une réadaptation cardiaque. Voici quelques informations sur le déroulement de celle-ci.



Devenez acteur de votre réadaptation

Votre cardiologue vous propose une réadaptation cardiaque lors d'une consultation ou d'une hospitalisation.

La réadaptation cardiaque

C'est un ensemble de soins réalisés à l'hôpital pour permettre au patient ayant présenté un accident cardiaque ou ayant été opéré du cœur de **recupérer ses capacités physiques antérieures**. Cette réadaptation se présente sous forme de séances qui mêlent **des exercices d'endurances, de renforcement musculaire et d'étirements**. Après ces séances, la poursuite d'une activité physique est conseillée.

Dans quels cas est-elle indiquée ?

- Après un infarctus du myocarde.
- Après une angioplastie coronaire.
- Après une intervention cardiaque (pontage aorto-coronarien, remplacement de valve, etc).
- Dans le cas d'une insuffisance cardiaque.

Quels sont les objectifs ?

- Restaurer ou augmenter les capacités physiques.
- Diminuer le risque cardio-vasculaire.
- Pratiquer une activité physique renforçant l'endurance.
- Retrouver de l'autonomie pour une activité physique ultérieure.



Informations pratiques

Lors de la première séance, un entretien nous permettra de **définir ensemble les objectifs prioritaires que vous souhaitez atteindre**. Sur base de ceux-ci, la rééducation sera personnalisée et adaptée pour aboutir à votre projet.

Où : toutes vos séances se dérouleront dans notre salle de kinésithérapie (Route 22). Celle-ci est équipée tous les appareils nécessaires à la revalidation cardiaque.

Planning : Les séances se tiennent à 2 fois par semaine pendant 1 heure. 18 séances maximum, 60 si le patient a séjourné aux soins intensifs.

Coût par séance : Environ 7€ de ticket modérateur ; environ 4 € de ticket modérateur s'il y a eu un séjour en soins intensifs. Sans intervention majorée.

Prise de RDV : 081 72 68 74

Organisation des séances

La 1^{ère} séance

La 1^{ère} séance sera individuelle. Elle permettra d'évaluer vos capacités et vos objectifs.

Les séances suivantes

Les séances suivantes se tiendront en groupe de 3 à 5 personnes.

Horaire et durée

L'horaire sera fixe : le matin ou l'après midi. La séance se compose d'environ 30 minutes d'endurance et 30 minutes de renforcement musculaire et d'étirements.

À prévoir

- ✓ Nous vous demandons de vous vêtir de vêtements de sport et de baskets.
- ✓ N'oubliez pas votre bouteille d'eau !

Des essuies seront à votre disposition.

