

4. DÉROULÉ DES SÉANCES

Les séances sont collectives. Elles se déroulent dans un esprit « bon enfant » et les échanges avec d'autres patients ayant dépassé le cap difficile des premières semaines sont un atout majeur.

En cas de besoin, notre service social peut vous renseigner concernant une éventuelle aide aux déplacements.

5. LA REPRISE DES ACTIVITES ET L'ENTRETIEN DES ACQUIS

A la fin de votre rééducation, la poursuite d'une activité physique régulière est vivement conseillée. Deux possibilités s'offrent à vous :

- **Soit par vous-même** : marche, vélo, natation ou toute autre activité physique produisant une augmentation de la fréquence cardiaque de longue durée ;
- **Soit en continuant les séances** d'entretien au centre de réadaptation du CHR de Huy au rythme d'une 1 séance par semaine.

CENTRE DE RÉADAPTATION CARDIAQUE

CONTACTS

Cardiologue réadaptateur
085/27.72.37.

Cardiologie technique
085/27.72.20.

Kinésithérapeute
085/27.72.37.

Service social
Lu-Ma : 085/27.70.92.
Me-Ve : 085/27.70.95.

Diététicienne
085/27.71.38.

Secrétariat
085/27.72.37

INFORMATIONS

CHR DE HUY

L'HÔPITAL

Rue des Trois Ponts 2

4500 Huy

085 27 21 11 info@chrh.be

EN LIGNE

SITE WEB

www.chrh.be

RÉSEAUX SOCIAUX



Réf 0570-226-0
Edition : 13/09/2023

BROCHURE À L'ATTENTION DU PATIENT

La revalidation CARDIAQUE

chr Huy

1. LA REVALIDATION CARDIAQUE, POUR QUI ET DANS QUEL BUT ?

« La revalidation cardiaque est composée d'un ensemble de moyens médicaux, physiques, psychologiques et sociaux qui permettent au patient cardiaque de réintégrer, par ses propres moyens et aussi rapidement que possible, une place normale dans la société ».
(OMS)

La revalidation s'adresse aux patients ayant subi / souffrant d' :

- Un infarctus du myocarde ;
- Une dilatation des artères coronaires ;
- Une intervention chirurgicale cardiaque ;
- Une insuffisance cardiaque ;
- Une greffe cardiaque et/ou pulmonaire.

Dans quels buts ?

- Une meilleure capacité à l'effort ;
- Une meilleure gestion de votre problème cardiaque physiquement et mentalement ;
- Une meilleure hygiène de vie ;
- Un arrêt du tabac ;
- Une aide à la reprise de vos activités sociales et professionnelles.

« Il faudrait faire au minimum 150 minutes d'activité sportive d'intensité modérée à intense toutes les semaines, pour se maintenir en bonne santé. »

OMS



2. LA CONVALESCENCE

La durée de la convalescence varie généralement de 4 à 8 semaines suivant l'avis de votre cardiologue.

A l'issue de celle-ci, un test à l'effort est programmé. Les résultats seront communiqués au kinésithérapeute afin de personnaliser votre prise en charge en revalidation.

3. LA REVALIDATION CARDIAQUE 'EN EXTERNE'

Il s'agit d'un réentraînement à l'effort du muscle cardiaque et de son réseau artériel.

Durant cette phase, divers paramètres seront repris afin d'établir votre progression. Vous bénéficierez, durant cette période accordée par votre mutuelle, de séances à raison de 2 à 3 par semaine. Votre mutuelle participera, en partie, au remboursement de 45 séances.

Une séance dure maximum 1 heure. Les séances comportent des exercices de type cardio (vélo, tapis de marche...), de travail sur banc de musculation et des phases de retour au calme.