

# Infarctus du myocarde

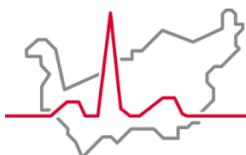
## Retour à domicile

CONSEILS DES PHYSIOTHERAPEUTES DU  
SERVICE MEDICO-THERAPEUTIQUE



Le but de cette brochure est de vous accompagner pour les activités de la vie quotidienne entre le départ de l'hôpital et la phase 2 (réadaptation à la CRR-Suva ou à l'hôpital de Sierre)

Ces conseils seront réadaptés après votre test d'effort chez le cardiologue ou au début de votre réadaptation (phase 2)



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## **Nous vous conseillons de vous mobiliser chaque jour.**

Concernant la toilette, la douche est privilégiée au bain, mais ne doit pas être trop chaude surtout au niveau des points d'entrée de l'angioplastie (artère radiale ou fémorale) les premiers jours (au moins 48h00).

1. Si vous ressentez une douleur au point d'entrée de la coronarographie ou l'apparition d'un œdème ou/et d'un hématome, consultez votre médecin.
2. Activités physiques de la vie quotidienne :

- **Pendant 72h :**

Pas d'effort soutenu avec les jambes ou la main (charge maximale 1 kg) selon le point d'entrée de la coronarographie.

- **Niveau d'effort des activités :**

Correspond à un essoufflement (ou un effort) **modéré** à un peu difficile.

**Il vous permet de parler à tout moment durant l'activité.**

Privilégiez la marche à plat et les escaliers sur 2 à 3 étages, en respectant le niveau d'effort (écoute de soi).



**Évitez** l'effet de groupe, le vélo, la course à pied, le ski, tennis et sport d'équipe avant le test d'effort chez votre cardiologue et l'entrée en phase 2 de réadaptation.

3. Aucune restriction pour la reprise des activités sexuelles classiques

#### 4. Autres conseils liés aux facteurs de risque :

- N'arrêtez pas vos médicaments.

En cas d'effets indésirables, contactez votre médecin.

- Arrêt du tabac

[www.swissheart.ch/fr/maladies-cardiaques-avc/facteurs-de-risque/tabagisme/pour-arriver-a-arreter-de-fumer](http://www.swissheart.ch/fr/maladies-cardiaques-avc/facteurs-de-risque/tabagisme/pour-arriver-a-arreter-de-fumer)

- Alimentation saine

[www.swissheart.ch/fileadmin/user\\_upload/Swissheart/Shop/PDF\\_Broschueren/Herzgesund\\_geniessen\\_2020\\_FR.pdf](http://www.swissheart.ch/fileadmin/user_upload/Swissheart/Shop/PDF_Broschueren/Herzgesund_geniessen_2020_FR.pdf)

**En cas de récurrence de douleurs thoraciques, contactez rapidement votre médecin traitant ou votre cardiologue.**

**Appelez le 144 si la douleur ne cède pas après les prises de Nitroglycérine (cfr. Feuillet « la Nitroglycérine »).**

**« Être à l'écoute de soi-même. Se laisser guider, non plus par les incitations du monde extérieur, mais par une urgence intérieure. »**

**Etty Hillesum**

# Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

## Secteur médico-thérapeutique

### Service de physiothérapie

#### Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

#### Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

#### Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

#### Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

#### Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 93