Réhabilitation pulmonaire stationnaire

Hôpital de Martigny

Ce feuillet appartient à : ……..……

Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

PROGRAMME DE RÉHABILITATION PULMONAIRE

Chère patiente, Cher patient,

Nous vous souhaitons la bienvenue dans le service de réhabilitation pulmonaire stationnaire de l'hôpital de Martigny ! Les objectifs de votre séjour de 3 semaines sont :
- Augmenter vos capacités physiques en diminuant la sensation d'essoufflement
- Mieux comprendre et gérer votre maladie et vos médicaments
- Augmenter votre autonomie dans la vie quotidienne.

Tout ceci permettra d'améliorer votre qualité de vie.

Pour atteindre ces objectifs, le service vous offre un entraînement physique structuré et personnalisé comprenant :

- **Un entrainement en endurance**
- **Un entrainement de renforcement**
- **Une marche extérieure**
- **Un entrainement en piscine**
- **Des ateliers d'éducation thérapeutique**
- **Et selon besoin : des séances de physiothérapie individuelles, des séances d'ergothérapie, un suivi diététique ou tabaccologique.**

Vous recevrez votre programme précis quotidiennement.

Veillez à avoir le matériel nécessaire pour votre programme dès que possible (vêtements de sport, baskets pour la salle de gym et maillot de bain).

<u>Sauf avis du pneumologue</u>, votre présence est obligatoire à chaque séance. Le physiothérapeute adaptera la session en cas de difficultés (douleurs, fatigue, essoufflement, etc…). Votre assiduité est fondamentale pour obtenir des résultats positifs.

Au début et la fin de votre séjour, des tests respiratoires et physiques ainsi que des questionnaires seront effectués pour évaluer votre progression.

Les physiothérapeutes, médecins, infirmières, ergothérapeutes et diététiciennes sont à votre disposition pour répondre à vos préoccupations. N'hésitez pas à les solliciter. Bon séjour à l'Hôpital de Martigny !

SUIVI JOURNALIER DES PERFORMANCES

Merci de prendre votre feuillet à chaque séance d'endurance pour y noter quotidiennement les paramètres des machines utilisées.

Cela vous permettra de suivre votre évolution et vos progrès, et de vous rendre plus autonome lors des séances. Ce journal vous sera demandé par les pneumologues lors des visites médicales.

Testing		Entrée
TM6	Distance	
	SpO2 nadir	
	O2 en L/min	
Test d'effort	Watt	
	Tours/min	
	O2 en L/min	
Fmax – 1RM	Distance	
	Hauteur pieds	
	kg	

	LEGPRESS			
	Date	**Nbs séries**	**Répétitions**	**Poids (kg)**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

VÉLO/ VÉLO ASSIS								
	Date	**Durée (min)**	**Résistance (Watt)**	**Borg (/10)**	**Satu (%)**	**Fréq coeur (/min)**	**Continu ou interval**	**Oxygène**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

TAPIS ROULANT									
	Date	**Durée (min)**	**Vitesse**	**Pente**	**Borg (/10)**	**Satu (%)**	**Fréq coeur (/min)**	**Continu ou interval**	**Oxygène**
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									

VÉLO À BRAS								
	Date	**Durée (min)**	**Résistance (Watt)**	**Borg (/10)**	**Satu (%)**	**Fréq coeur (/min)**	**Continu ou interval**	**Oxygène**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

Mon entrainement sur le week-end :

Nous vous recommendons de maintenir une activité physique quotidienne le week-end et les jours fériés afin de maintenir les progrès effectués durant la semaine.

Dans le couloir devant votre chambre, vous trouverez du matériel à disposition et des illustrations d'exercices pour le **circuit training**. Vous trouverez également un **tapis roulant** dans le salon.

N'hésitez pas à vous entraîner à monter les escaliers et à faire une petite promenade !

	1er week-end	2ème week-end
Circuit training	……..fois/jour	……....fois/jour
Escaliers	……..marches/jour	……..marches/jour
Tapis roulant	……minutes/jour	……minutes/jour
Marche	……minutes/jour	……minutes/jour

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

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

Hôpital de Sion
Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 40 00

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

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

Hôpital de Malévoz
Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.

Réf : 675 653 - 2.23 – 11/2022