

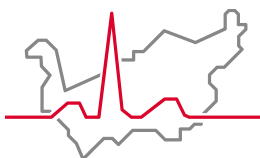
Réadaptation pulmonaire ambulatoire

INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Ce document a pour but de vous présenter les bienfaits de l'entraînement à l'effort suite à une maladie respiratoire.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

La réadaptation respiratoire ambulatoire est destinée aux personnes souffrant de maladies respiratoires chroniques telles que la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou l'asthme chronique entraînant des symptômes persistants comme la dyspnée et/ou un état fonctionnel diminué.

Apprendre à gérer votre maladie respiratoire, retrouver votre forme physique et votre autonomie dans la vie quotidienne sont les objectifs de la réadaptation respiratoire.

L'activité physique a montré de nombreux effets bénéfiques sur les atteintes physiques ou psychiques secondaires aux traitements (fatigue, douleurs et dépression).

Votre plan de remise en forme est décidé par les physiothérapeutes et médecins responsables du programme sur la base des résultats de vos tests respiratoires.



QUESTIONS – RÉPONSES (FAQ)

Comment se passe le programme ?

Au début du programme, un bilan complet de vos capacités respiratoires est effectué de manière à ajuster votre niveau d'entraînement à votre état de santé. Le même bilan sera effectué 3 mois plus tard afin de mesurer vos progrès. Durant chaque entraînement, les physiothérapeutes et médecins adaptent ensemble le niveau d'effort qui vous est demandé.

Pour qui ?

La réadaptation pulmonaire ambulatoire est possible pour tous les patients ayant une maladie respiratoire.

Où et quand ?

Les séances ont lieu soit :

- **Hôpital de Sierre, service de physiothérapie.**

lundi, mercredi, jeudi de 8h00 à 9h00 ou lundi, mardi et vendredi de 12h45 à 13h45

- **Hôpital de Martigny, service de physiothérapie.**

lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi de 14h00 à 15h00

- **Sion, fitness let's go, avec les physiothérapeutes de l'hôpital de Sion.**

lundi, mercredi, vendredi de 8h30 à 9h30, de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30

Combien de temps :

Selon le plan de remise en forme établi par le médecin et le physiothérapeute, l'entraînement est de 2 à 3 fois par semaine. La séance dure environ 60 minutes. Le programme comprend 27 à 36 séances.

Moyens utilisés :

- Tapis roulant
- Vélo
- Vélo à bras
- Leg press (renforcement des jambes)

- Elliptiques (renforcement jambes et bras)
- Poids, altères, thérabands, ballons

Quels sont les bénéfices attendus d'un réentraînement à l'effort physique régulier ?

- Diminuer l'essoufflement
- Augmenter la capacité d'exercices, de force et d'endurance
- Augmenter la qualité de vie
- Réduire le nombre d'hospitalisation et les durées de séjour
- Diminuer l'anxiété et la dépression
- Augmenter l'espérance de vie

Comment intégrer le programme ?

Vous devez être adressé par un médecin. Votre pneumologue, le service de pneumologie de l'hôpital du Valais ou le service de physiothérapie peut vous renseigner.

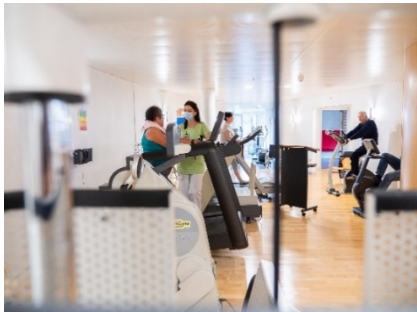
Et après les 3 mois de programme ?

Vous pouvez rejoindre un groupe de maintien avec des entraînements hebdomadaires. La hotline du programme « mieux vivre avec une BPCO est également à votre disposition ».

Pour tout renseignement contacter le/la physiothérapeute référent/e:

T+ 41 27 603 80 37 (Sion)

T+ 41 27 603 78 65 (Sierre) T+ 41 27 603 97 57 (Martigny)



NOTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 33