

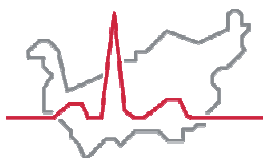
Réadaptation cardiaque

INFORMATION AUX PATIENTS



Que faire pour se revigorer après une alerte cardiaque ?

La réadaptation cardiaque permet de se rétablir au mieux afin de reprendre sa place habituelle au sein de sa famille, de sa vie professionnelle et de la société.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Les objectifs d'une réadaptation cardiaque sont :

- de restaurer les capacités physiques diminuées ou éventuellement perdues, de retrouver confiance en son corps ;
- de reconnaître les comportements malsains, les changer et préserver un mode sain de vie à long terme ;
- d'agir sur les facteurs de risque (hypertension artérielle, tabac, mauvais taux de cholestérol, diabète, stress...) ;
- de réduire les répercussions de la maladie sur la vie quotidienne, d'améliorer la qualité de vie.

Il existe différentes phases de la réadaptation :

Phase I

Mobilisation précoce en hôpital, première semaine.

Phase II

Prise en charge interdisciplinaire ambulatoire ou stationnaire, du huitième jour à trois mois.

Phase III

Réadaptation au long cours, après trois mois.

La phase I comprend :

- des exercices respiratoires
- des exercices de mobilisation physique précoce
- la marche sur de petites distances sous surveillance étroite
- des exercices en escaliers.

Les objectifs sont la récupération des capacités respiratoires et la récupération progressive des capacités physiques pour un retour à domicile.

La phase II comprend :

- une réhabilitation ambulatoire ou stationnaire
- des explications sur la maladie
- des activités physiques adaptées
- un suivi diététique
- une prise en charge contre le tabac.

La réhabilitation a lieu deux à trois fois par semaine.

La séance d'endurance d'au minimum 30 minutes est associée à un entraînement de force.

Durant cette phase II, l'entraînement en endurance permet :

- un développement des collatérales au niveau du myocarde
- une dilatation de la lumière des vaisseaux coronaires
- une amélioration de la perfusion myocardique
- une diminution des besoins en oxygène du myocarde
- une meilleure utilisation des graisses et des sucres.

Ces activités physiques améliorent l'endurance et amènent :

- une diminution de poids
- une amélioration du bon taux de cholestérol
- une amélioration de la résistance au stress
- un bien-être physique
- une amélioration de l'estime de soi.

La phase III comprend :

- le groupe de maintenance
- de bonnes résolutions et le fait de les tenir
- des activités physiques régulières
- l'arrêt du tabac
- une alimentation saine
- la lutte contre le stress.

Le groupe de maintenance permet de bons espoirs d'une vie plus saine et plus longue !

Il est nécessaire d'avoir un suivi à long terme, afin de ne pas perdre les bénéfices de la réadaptation cardiaque obtenus en trois mois.

Depuis plusieurs années, un groupe a été mis sur pied à l'Hôpital de Martigny, sous une surveillance médicale.

Vous pouvez pratiquer, à votre rythme, une activité physique régulière avec d'autres personnes dans la même situation.

La rencontre de ce groupe a lieu **les mardis et les vendredis, de 10h45 à 11h45, à l'Hôpital de Martigny.**

Prenez contact avec le service de physiothérapie pour fixer votre premier rendez-vous !

 **027 603 94 39**

CONTACTS

**Hôpital du Valais – Centre Hospitalier du Valais Romand
Secteur médicothérapeutique – Service de physiothérapie**

Centre Valaisan de Pneumologie (CVP)

Route de la Moubra 87, 3963 Crans-Montana, T 027 603 81 33

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 88 45

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