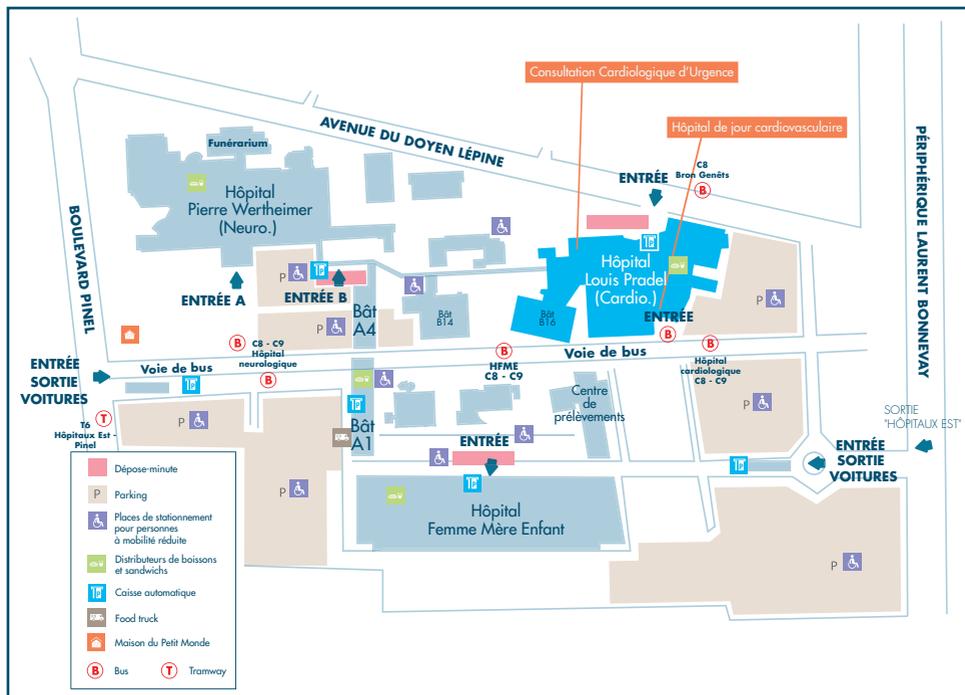


Votre cardiologue vous a conseillé
la rééducation cardiaque ?
Pour cela, contactez-nous pour prendre rendez-vous
ou pour de plus amples informations au
04 72 35 73 32



Hôpital Louis Pradel

Service des explorations fonctionnelles cardiovasculaires
Hôpital de jour cardiovasculaire
59 Boulevard Pinel, 69500 Bron

www.chu-lyon.fr



© HCL - HLS/DMC - PAO : TP - crédit photo : Adobe Stock - 01/23



HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL
LOUIS
PRADEL**

**LA RÉADAPTATION CARDIAQUE
APRÈS UN INFARCTUS DU MYOCARDE**

LA RÉADAPTATION CARDIAQUE

Vous avez été hospitalisé récemment suite à un infarctus du myocarde. Après cet incident, il est nécessaire d'adapter votre mode de vie pour limiter les risques de récurrence.

Pour vous accompagner dans ce changement, parfois difficile, le service de rééducation cardiaque de l'hôpital Louis Pradel a mis en place un programme spécifique. Conduit par une équipe pluridisciplinaire, il repose sur un suivi personnalisé, de l'activité physique adaptée et des ateliers thématiques et collectifs.

ÉQUIPE MÉDICALE

Chef de service

Pr Hélène THIBAUT

Chef de service adjoint

Dr Cyrille BERGEROT

Responsable du service

Dr Sophie LAMOUREUX

Médecins

- Dr Thomas BARRET
- Dr Daphné DELSART
- Dr Sophie THIVOLET

ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

- Cardiologue
- Diététicienne
- Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA)
- Kinésithérapeute
- Psychologue
- Tabacologue

LE SAVIEZ-VOUS ?

Après un infarctus du myocarde, la pratique d'une activité physique adaptée est recommandée. Ses effets favorables sont prouvés sur les facteurs de risque, les systèmes cardiovasculaires, respiratoires et musculaires ainsi que sur les capacités à l'effort.

La rééducation cardiaque :

- améliore le pronostic de votre pathologie,
- améliore votre qualité de vie,
- vous aide à mieux gérer votre maladie.

DÉROULÉ



10 séances minimum

de rééducation cardiaque en demi-journées

De 8h30 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00

2 ou 3 fois par semaine

VOTRE PROGRAMME



- Suivi médical et optimisation de votre traitement.
- Réadaptation à l'effort et à l'endurance (marche, vélo, escaliers...).
- Renforcement musculaire.
- Cohérence cardiaque.
- Ateliers d'éducation thérapeutique :
 - Thématiques abordées : vos traitements, les facteurs de risque cardiovasculaires, la diététique, la gestion du stress, le tabac, l'activité physique, les gestes qui sauvent...
- Aide psychologique, sociale et professionnelle.

CONSEILS PRATIQUES



Prévoir :

- une tenue de sport,
- une bouteille d'eau,
- une bonne alimentation.

NE PAS VENIR À JEUN.

UN VESTIAIRE EST À VOTRE DISPOSITION POUR VOUS CHANGER SUR PLACE.