

La revalidation cardiaque

La revalidation cardiaque est composée d'un ensemble de moyens médicaux, physiques, psychologiques et sociaux qui permettent au patient cardiaque de réintégrer, par ses propres moyens et aussi rapidement que possible, une place normale dans la société.

Définition selon l'OMS

Aspects pratiques

Centre de réadaptation

Grand Hôpital de Charleroi
Site Saint-Joseph
Rue Marguerite Depasse 6
6060 Gilly

NOUS CONTACTER

Médecine Physique

Chef de service
071/10.70.73

Coordinateur paramédical

071/10.71.98

Assistante sociale

071/10.74.29

Secrétariat

071/10.70.74



La revalidation cardiaque

GHdC
Grand Hôpital de Charleroi

www.ghdc.be

POUR QUI ?

Les personnes ayant eu :

- un infarctus de myocarde ;
- une dilatation des artères coronaires ;
- une intervention chirurgicale cardiaque (pontages, chirurgie valvulaire...) ;
- une insuffisance cardiaque ;
- une greffe cardiaque et/ou pulmonaire.

COMMENT ?

- En réentraînant à l'effort le muscle cardiaque et son réseau d'artères.
- En situant correctement vos limites physiques et en évitant de les surestimer ou de les sous-estimer.
- En acceptant et en comprenant les contraintes associées à votre maladie sans les nier et sans les exagérer.

La réadaptation se déroule en 4 phases :

1. L'HOSPITALISATION

La rééducation est systématiquement débutée, sur avis médical, par un kinésithérapeute.

Dès le 1er jour et tout au long de votre séjour à l'hôpital, vous serez pris en charge par un kinésithérapeute afin d'évaluer et de travailler votre capacité respiratoire.

Dès le lendemain de l'intervention, vous aurez également le passage du kinésithérapeute aux soins intensifs et/ou dans le service de cardiologie afin de commencer votre rééducation.

Des entrevues avec divers intervenants peuvent être prévues :

- Diététicienne,
- Psychologues,
- Assistantes sociales,
- Médecins.

Avant votre retour au domicile, nous vous proposerons de continuer votre rééducation cardiaque en externe.

2. LA CONVALESCENCE

La durée de la convalescence varie de quelques jours à quelques semaines suivant l'avis médical.

A l'issue de celle-ci, un test à l'effort peut être programmé, les résultats seront communiqués au kinésithérapeute afin de doser efficacement la charge de travail pour votre réévaluation

3. LA REVALIDATION EN EXTERNE

Il s'agit d'un réentraînement à l'effort personnel, progressif en fonction des données du test à l'effort réalisé au préalable.

Durant cette phase, divers paramètres seront repris afin d'établir votre progression. Cette phase de 30 à 40 séances s'étale sur plusieurs semaines à raison de 3 jours par semaine.

Une séance dure entre 1h et 1h30.

Les séances comportent des exercices de type gymnique, de travail sur engin et des phases de récupération.

Les séances sont collectives. L'ambiance se veut à la fois rigoureuse et « bon enfant ». Les échanges avec d'autres patients ayant dépassé le cap difficile de la maladie sont un atout majeur.

Après l'effort, vous avez la possibilité de vous doucher.

Diverses possibilités pour vos déplacements existent. Notre service social peut vous renseigner: taxis, TEC ...

4. LA REPRISE DES ACTIVITÉS ET L'ENTRETIEN DES ACQUIS.

A la fin de votre rééducation, nous vous conseillons de poursuivre le plus longtemps possible une activité physique régulière. Différentes formules sont possibles :

- soit par vous-même : marche, vélo, natation, ou tout autre activité physique produisant une augmentation de la fréquence cardiaque de longue durée (= endurance) ;
- soit en vous inscrivant dans un club sportif pour cardiaques ;
- soit en continuant les séances d'entretien au centre de réadaptation du GHdC.