

## NOTRE ÉQUIPE

### Médecins responsables



#### Médecine physique et réadaptation

Dr Geoffrey BRANDS  
geoffrey.brands@chc.be



#### Cardiologie

Dr Clara DOUIN  
clara.douin@chc.be

### Responsable administrative

Maria PARELLO

### Kinésithérapeutes responsables

Maria PARELLO  
Justine TEYSSIER

### Psychologue

Céline GATHY  
0477 81 07 13

### Diététicienne

Emilie BOULANGER  
04 355 50 05

### Tabacologue

Marie-Rose PORCU  
0497 39 24 03



CHC.be

## NOUS PRENONS SOIN DE VOUS

Clinique CHC MontLégia  
bd Patience et Beaujonc 2  
4000 Liège

Médecine de l'appareil  
locomoteur - CRF  
Route 122 (2<sup>e</sup> étage)  
Parking L  
04 355 66 50

Cardiologie - secrétariat  
04 355 41 80

**CHC** Clinique CHC  
MONTLÉGIA

CHC.be

## LA RÉADAPTATION CARDIAQUE



com-mle-crf-réadaptation cardiaque-tri-1

**CHC** Clinique CHC  
MONTLÉGIA

## LA RÉADAPTATION CARDIAQUE

Vous avez été opéré au cœur, vous avez été hospitalisé pour une dilatation coronarienne, un infarctus, pour de la décompensation cardiaque... et nous vous avons proposé de participer à un programme de réadaptation cardiaque.

Le but de ce programme d'entraînement est de vous aider à récupérer la meilleure capacité physique possible pour pouvoir reprendre le cours de votre vie en forme.

Le programme débute par un test d'effort sur un vélo spécifique appelé ergospiromètre. Les résultats de ce test nous permettront de vous proposer un entraînement personnalisé, et serviront d'étalon pour suivre vos progrès.

Tout au long des séances, vous serez entouré par une équipe pluridisciplinaire qui veillera au bon déroulement de votre entraînement, qui vous aidera à mieux comprendre votre maladie et à prendre en charge vos facteurs de risque cardiovasculaires.



## LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

Elles s'effectuent en groupe (5 personnes max.), 2 fois par semaine et durent une heure. Chaque séance comprend 30 minutes de cardio (vélo) et 30 minutes de renforcement musculaire. Les bénéfices sont généralement ressentis après 10 à 15 séances en fonction de votre assiduité et de votre implication.

## INFOS PRATIQUES

### Quelle est la marche à suivre ?

- ~ Contactez le secrétariat de cardiologie pour prendre rendez-vous pour l'ergospirométrie. C'est la première étape du programme. Tél. : 04 355 41 80
- ~ Après le test, contactez le secrétariat du service de médecine de l'appareil locomoteur pour fixer le début de l'entraînement physique. Tél. : 04 355 66 50
- ~ Le premier jour de votre entraînement, présentez-vous au secrétariat du service de médecine de l'appareil locomoteur (CRF), route 122.
- ~ Si vous avez besoin d'une prise en charge diététique, en psychologie ou encore en tabacologie, des spécialistes de notre équipe sont disponibles pour vous (voir verso).

### Quels sont les horaires ?

Les entraînements ont lieu du lundi au vendredi (horaires variables selon les jours).

### Quel équipement ?

- ~ Pensez à prendre une tenue confortable et des chaussures de sport (des vestiaires et des douches sont disponibles)
- ~ Prenez également une boisson (de l'eau de préférence)
- ~ Si vous êtes diabétique, il est plus prudent de vous munir de votre lecteur de glycémie et d'une collation
- ~ N'emportez pas d'objet de valeur

### Quel budget ?

Les séances sont couvertes en bonne partie par votre mutuelle.

## ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES !

### Protégez votre cœur en toutes circonstances

- ~ Prenez scrupuleusement vos médicaments
- ~ Arrêtez de fumer (faites-vous aider, au besoin)
- ~ Mangez sainement, surveillez votre poids, votre taux de cholestérol, votre tension artérielle
- ~ Limitez vos apports en sel, graisses, sucres
- ~ Restez physiquement actif (3x1h/sem. minimum)
- ~ Évitez le stress autant que possible



## ALERTES

Certains signaux doivent vous alerter et vous inciter à contacter votre médecin, votre cardiologue ou à vous présenter aux urgences :

- ~ des douleurs thoraciques, dans la mâchoire, le bras gauche, le haut du dos ou un essoufflement anormal
- ~ une syncope
- ~ des étourdissements
- ~ des nausées, vomissements, brûlures d'estomac