

Centre Hospitalier de Valenciennes

Pôle Soins de Suite et de Réadaptation

Réadaptation cardiaque



Que faire en attendant
la réadaptation cardiaque ?



Votre sécurité, notre priorité.



CENTRE HOSPITALIER
DE VALENCIENNES





Que faire en attendant la réadaptation cardiaque ?

La réadaptation cardiaque, c'est quoi ?

C'est réapprendre au corps, au coeur et aux muscles à refaire des efforts, progressivement et sous surveillance d'une équipe médicale et paramédicale. Elle vous apportera également une meilleure connaissance de votre maladie lors d'ateliers d'éducation thérapeutique.

Où ?

Au Centre Hospitalier de Valenciennes, le service de Réadaptation Cardiaque se situe à l'institut Jean Stablinski, au 3e étage.

À qui s'adresse la réadaptation cardiaque ?

- ♥ La réadaptation cardiaque vous a été proposée suite à votre bilan ou hospitalisation.
- ♥ Vous avez de l'angine de poitrine ou fait un infarctus (ce sont des plaques d'athérome qui obstruent partiellement ou totalement vos artères coronaires, ce qui provoque : douleur dans la poitrine, le dos, le bras ou les bras, la mâchoire, l'estomac, malaise, fatigue). Cette maladie est causée par plusieurs facteurs de risque dont le premier est le tabac. Celle-ci a été traitée par traitement médicamenteux, pose de stents ou chirurgie.
- ♥ Vous présentez de l'insuffisance cardiaque (votre coeur est fatigué, sa force de contraction est diminuée. Cela se traduit par un essoufflement, des oedèmes, une fatigue importante).
- ♥ Vous souffrez d'une maladie des valves.
- ♥ Vous souffrez d'un autre problème cardiaque (anévrisme, hypertension pulmonaire, malformations cardiaques)



Comment se déroule la réadaptation cardiaque ?

Le programme comprend 20 demi-journées à un rythme de 2 à 3 séances par semaine le matin ou l'après-midi.

Vous serez intégré à un groupe de 10 patients environ.

À votre arrivée, un planning personnalisé vous sera remis afin de vous guider sur le déroulement du programme. Il vous sera proposé :

- ♥ des séances de vélos, tapis de marche...
- ♥ des consultations médicales
- ♥ des séances d'éducation thérapeutique ou entretiens individuels
- ♥ des activités détente (marche, gymnastique, relaxation). Les conjoints peuvent participer aux séances d'éducation après accord de l'équipe.
- ♥ renforcement musculaire à la suite de gymnastique
- ♥ explications et conseils sur la maladie, les traitements, l'activité physique et l'alimentation à la suite des séances d'éducation thérapeutique.



L'intégration en réadaptation cardiaque ?

L'intégration dans le service est possible après :

- ♥ demande de votre cardiologue ou médecin traitant
- ♥ avoir réalisé une épreuve d'effort ou une échographie d'effort et une échographie cardiaque récente.



Quelques conseils en attendant...

1) Les médicaments

Le cardiologue vous a prescrit des médicaments que vous ne devez jamais arrêter, ni modifier les doses sans avis médical (au risque d'une récurrence)

2) L'arrêt du tabac

L'arrêt du tabac est primordial pour éviter la récurrence. Si vous souhaitez être accompagné par une équipe de professionnels, vous pouvez contacter :

Unité Coordination Tabacologie du Centre Hospitalier de Valenciennes

03.27.14.05.90

Sec-csapalaboussole@ch-valenciennes.fr

3) L'activité physique, c'est bon pour le cœur et pour le moral !



En attendant la réadaptation cardiaque

Après une hospitalisation, en plus du problème cardiaque, vous pouvez être conditionné et chaque petit effort vous semble pénible.

Après une convalescence d'une quinzaine de jours, vous devez reprendre une activité physique adaptée pour que votre corps se réhabitue à l'effort.

En réadaptation, vous réapprenez au corps, au coeur et aux muscles à faire plus d'efforts, progressivement, et sous la surveillance d'une équipe médicale.



Comment ?

- ♥ **Reprise progressive type promenade**, 30 minutes par jour ou tous les deux jours en fonction de votre fatigue.
- ♥ **À votre rythme**, sans forcer, respecter la fatigue et la douleur.
- ♥ **Respecter votre essoufflement, faites des pauses si nécessaire.**



Quelles activités ?

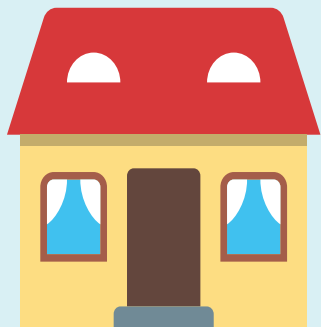
La marche, la marche nordique, le vélo, la natation...c'est à dire des activités d'endurance.

- ! Éviter les efforts brefs, violents (tennis, foot, sport de combat...)
- ! Éviter la compétition
- ! Activités de jardinage modérées
- ! Éviter de pratiquer une activité physique si la température est trop haute ou trop basse.

4) Équilibrer l'alimentation

Veillez à éviter une alimentation trop riche en graisses, en sucre et en sel. Privilégiez une alimentation variée, riche en fruits et en légumes.

En résumé : attendant la **réadaptation** cardiaque



À la maison vous devez

- 1 Prendre quotidiennement votre traitement
- 2 Arrêter de fumer
- 3 Avoir une alimentation équilibrée
- 4 Maintenir une activité physique adaptée
- 5 En cas de douleur thoracique suspecte **appeler le 15**

Notes:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Notes:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



L'équipe interdisciplinaire du service de réadaptation cardiaque
vous souhaite un agréable séjour hospitalier et se tient à votre disposition pour tout
renseignement complémentaire.



Où nous trouver ?

Le service de réadaptation cardiaque
se situe au 3^{ème} étage de
l'Institut Jean Stablinski

Horaires :

du lundi au vendredi
de 8h30 à 16h45 (hors jours fériés)

Bureau Infirmier

03 27 14 02 78



Institut Jean-Stablinski
Centre Hospitalier de Valenciennes
Avenue Desandrouin - CS 50479
59322 Valenciennes Cedex

03. 27. 14. 33. 33 / www.ch-valenciennes.fr



CENTRE HOSPITALIER
DE VALENCIENNES