

INFORMATION SUR LA REVALIDATION CARDIAQUE

Vos médecins vous proposent de participer à un **programme de réadaptation**, supervisé par des cardiologues, car vous êtes porteur d'une maladie cardiaque (infarctus, chirurgie, ...), qui a nécessité une hospitalisation. La pratique régulière d'une activité physique améliore très nettement le pronostic cardiovasculaire, en diminuant la progression de la maladie cardiaque et le risque de survenue d'une complication grave ; vous serez plus à même de reprendre une vie normale (même professionnelle). Ainsi, l'équipe de réadaptation, avec les cardiologues et les kinésithérapeutes, vous propose les activités les mieux adaptées à votre état de santé pour que vous soyez un participant actif à cette démarche. On vous expliquera votre programme personnel et adapté, après avoir analysé votre dossier et procédé à une épreuve d'effort, ou plus rarement un examen spécialisé appelé « ergospirométrie » qui est un test d'effort sur vélo avec un masque facial ; il permet l'analyse de gaz du sang et votre consommation d'oxygène.

Quel est le programme de réadaptation cardiaque ?

Il comporte deux axes :

1 - Un entraînement à l'effort pour vous permettre de récupérer une meilleure condition physique, et de poursuivre, par vous-même, ultérieurement la pratique d'une activité régulière adaptée à vos capacités. Pour rester efficace, cet entraînement doit être poursuivi tout au long de votre vie, sous la forme d'une activité même modérée, comme une marche quotidienne de trente minutes. Vous effectuerez plusieurs types d'efforts musculaires tous nécessaires et complémentaires. Le travail en endurance sur vélo ou sur tapis roulant est très important pour protéger les vaisseaux, le travail de renforcement musculaire et de gymnastique permet une meilleure récupération de la force musculaire, améliore la coordination et l'équilibre du corps.

2 - Un programme d'éducation thérapeutique dont l'objectif est d'acquérir les compétences qui vont vous permettre de vous prendre en charge, dans tous les aspects de la revalidation.

Les efforts réalisés en réadaptation cardiaque comportent-ils des risques ?

Les risques sont faibles : troubles du rythme cardiaque, douleur thoracique, malaise, chute, complications articulaires ou musculaires. Les complications graves sont exceptionnelles (infarctus, arrêt cardiaque, accident vasculaire cérébral, décès) (< 1%). Nous avons le matériel de réanimation et du personnel formé aux gestes d'urgence, qui assure votre prise en charge.

Les informations pratiques

Le programme de réadaptation cardiaque se déroule en ambulatoire. Un cardiologue est sur place et/ou rapidement joignable pendant les séances de réadaptation. Pour assurer la réussite du programme que vous avez accepté, il est ***nécessaire que vous soyez assidu***. Nous vous demandons de nous informer de vos absences. Les séances manquées pourront être refaites.

En conclusion : si vous avez d'autres questions, vous devez en parler au médecin qui a demandé la revalidation, ou auprès du cardiologue où vous allez réaliser ce programme.

Ce formulaire est fait, ... non pas pour vous inquiéter mais pour vous donner une explication complète et précise de du programme de revalidation cardiaque. Il vous est possible d'avoir des renseignements complémentaires au ☎ 064-23.48.20 (assistant de cardiologie).