



Aquagym

Une activité en groupe
et à votre rythme



Kiné

Un programme adapté à
votre condition physique



Diet

Des conseils nutritionnels
personnalisés

DES INTERVENANTS PLURI-DISCIPLINAIRES

Médecin

- Bilan initial
- Suivi
- Bilan final

Professeur d'Activité Physique Adaptée (APA)

- Bilan
- Réentraînement «cardio»
- Renforcement musculaire
- Aquagym
- Pilates
- Relaxation
- Tai-chi
- Marche nordique
- Découverte d'activités (canoë-kayak)

Kinésithérapeute

- Drainage lymphatique
- Mobilisation articulaire
- Antalgie

Ergothérapeute (sur demande)

- Port de charges
- Aides techniques
- Prophylaxie

Diététicienne

- Éducation nutritionnelle
- Lutte contre le surpoids

Infirmière

- Soins techniques et relationnels
- Suivi quotidien
- Prise en charge de la douleur

Accompagnateur Socio-culturel

- Accompagnement marche nordique, canoë-kayak

Psychologue

- Groupe de parole

L'Hôpital du Gier

Centre de rééducation Marrel

62, rue Léon Marrel - 42800 Rive de Gier

04 77 75 25 05 - 04 77 75 25 84

Dr Marelline SIX : m.six@hopitaldugier.fr

Annabelle COURBON : a.courbon@hopitaldugier.fr

novembre 2021 - Réalisation : Marie JOURDAN - L'Hôpital du Gier

Programme RÉCANFORT Ré-entraînement à l'effort après un cancer du sein



RÉCANFORT

Une filière de ré-entraînement à l'effort est en place à l'Hôpital de Jour de notre Centre de Rééducation de Rive de Gier (Site Marrel) de l'Hôpital du Gier.

A qui s'adresse ce programme ?

Aux femmes suivies pour un cancer du sein.

Comment en bénéficier ?

Contactez le secrétariat : 04.77.75.25.05

Un courrier d'un médecin rapportant les principaux éléments de votre prise en charge est souhaitable (médecin généraliste, oncologue).

Une démarche sur le long terme

- Une première phase de reprise sportive médicalisée en centre de rééducation,
- Une seconde phase de poursuite d'activités guidée en club sportif.

Programme

- En petit groupe (4 à 6 personnes)
- 3 jours par semaine sur une période de 4 semaines
- Séances collectives : APA, groupe de parole, ergothérapie, suivi diététique
- Séances individuelles : kinésithérapeute, infirmière, médecin.

Planning

	9h - 10h	10h - 11h	11h - 12h	13h - 14h	14h - 15h	15h - 16h
Lun	Cardio	Aquagym	Pause ou Ergo sur demande	Kiné	Pilates	Étirements Relaxation
Mar	Cardio	Aquagym	Diet 1 fois sur 2	Kiné	Psychologue groupe de parole	Tai-chi
Ven	Marche nordique ou Initiation canoë-kayak			Kiné	Aquagym	Étirements Relaxation

Bénéfices pour la santé

- Diminution du risque de rechute ou de récurrence.
- Lutte contre la fatigue
- Amélioration de la qualité de vie
- Augmentation de l'endurance et capacités physiques
- Diminution du stress, de l'anxiété, des douleurs
- Limitation d'effets secondaires des chimiothérapies (aplasie)

