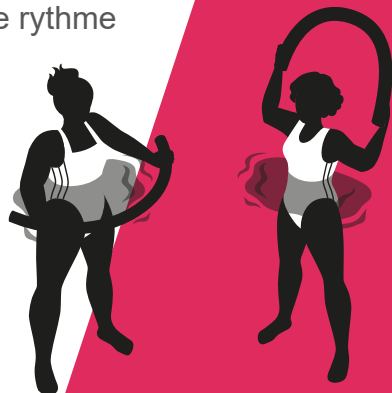


## NOS ACTIVITÉS

Une activité en groupe  
et à votre rythme

### Aquagym



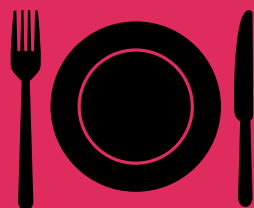
### Kiné

Un programme adapté à  
votre condition physique



### Diet

Des conseils nutritionnels  
personnalisés



## DES INTERVENANTS PLURIDISCIPLINAIRES

### Médecin

- Bilan initial
- Suivi
- Bilan final

### Professeur d'Activité Physique Adaptée (APA)

- Bilan
- Réentraînement « cardio »
- Renforcement musculaire
- Aquagym
- Pilates
- Relaxation
- Taï-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

@ Dr Marceline SIX : m.six@hopitaldugier.fr  
Annabelle COURBON : a.courbon@hopitaldugier.fr

# PROGRAMME RÉCANFORT

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

Septembre 2023 - Images vectorielles de Freepik et Vecteezy

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 ou Pilates 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)

