

Des brochures d'information sont à votre disposition dans le service

- Après l'accident coronaire
- Hypertension
- Cholestérol
- Diabète
- Insuffisance cardiaque
- Coeur et sexualité...



Une équipe pluridisciplinaire est à votre écoute

- Cardiologues
- Infirmière
- Kinésithérapeutes
- Aide soignante
- Diététicienne
- Pharmacien
- Tabacologue
- Psychologue

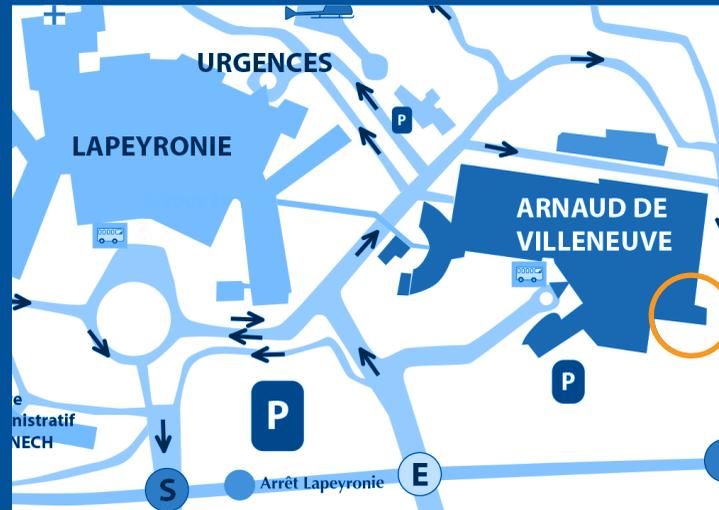
Contacts

Tél. : 04 67 33 61 10

Mail : reeducationcardiaque@chu-montpellier.fr

Le service est ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30 et le vendredi de 8h30 à 12h

Plan d'accès



Service de Réadaptation cardiaque
Hôpital Arnaud de Villeneuve
Rez-de-chaussée (après le service Allergologie)
371 avenue du Doyen Gaston Giraud
34295 Montpellier cedex 5

Service de Cardiologie

Réadaptation cardiaque et Education Thérapeutique

Activités physiques et programme d'éducation thérapeutique
«L'Athérome dans tous ses états»



Bienvenue en réadaptation cardiaque



Réalisation service communication : 04 67 33 93 43 (E.K.) 07/23



CHU de Montpellier
Hôpital Arnaud de Villeneuve
Pôle Coeur-Poumons
371 avenue du Doyen Gaston Giraud
34295 Montpellier cedex 5
Tél. : 04 67 33 61 10

www.chu-montpellier.fr

Pourquoi venir en réadaptation cardiaque

- Pour éviter une récurrence de l'accident coronaire.
- Pour réentraîner son cœur et son corps après une chirurgie cardiaque.
- Pour améliorer ses capacités d'effort et se sentir moins essoufflé.
- Pour prendre conscience et modifier ses habitudes de vie (alimentation, tabac, stress, sédentarité...).

Comment cela se déroule ?

- Une consultation médicale et une épreuve d'effort permettent :
 - d'évaluer vos capacités physiques,
 - d'établir votre programme de réentraînement à l'effort individualisé,
 - de vous aider à définir vos objectifs d'éducation thérapeutique.



Le réentraînement à l'effort

Une activité encadrée, personnalisée et adaptée à votre pathologie cardiaque.

Vos séances s'effectuent en ambulatoire (demi journée), sur une durée de 1 à 2 mois.

Vous allez découvrir ou redécouvrir :

- la gymnastique,
- le renforcement musculaire,
- le vélo ou le tapis de marche,
- l'élliptique.



Vous participez à des ateliers d'éducation thérapeutique.

Atelier sur la maladie coronaire :

- comprendre ce qu'il m'est arrivé,
- prévenir la récurrence de la maladie.

Atelier activité physique :

- connaître tous les bienfaits d'une activité physique adaptée.

Atelier alimentation :

- avoir une alimentation équilibrée pour être en forme sans perdre le plaisir de manger.

Atelier traitement :

- se familiariser avec ses médicaments.

Atelier sophrologie :

- s'offrir une pause, gérer son stress !