



## Wichtige Informationen

Termine:

- Gruppe 1:  
Montag, Mittwoch, Freitag 08:00 - 09:45 Uhr
- Gruppe 2:  
Dienstag, Donnerstag 08:00 - 09:45 Uhr  
Freitag 14:00 - 15:45 Uhr
- Gruppe 3 («Senior»):  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 14:30 - 15:30 Uhr

Während Ihres Trainings werden Sie von unseren diplomierten Physiotherapeuten und Kardiologen begleitet. Ergänzend stehen Ihnen unsere Ernährungsberaterinnen zur Verfügung. Eine psychologische Beratung ist ebenfalls möglich.

Das Tragen von Sportbekleidung (Turnschuhe, Jogginganzug) während des Trainings ist notwendig, um Verletzungen zu vermeiden.

Aus organisatorischen Gründen müssen wir Sie leider nach 2-maligem unentschuldigtem Fehlen aus unserer Trainingsgruppe ausschließen. Melden Sie sich bitte telefonisch ab.

Da unsere Trainingseinheiten fest aufeinander abgestimmt sind, bitten wir Sie während der Trainingszeit keinen längerfristigen Urlaub zu planen. Nach einwöchiger Abwesenheit, können wir Sie nicht mehr in die Trainingsgruppe integrieren.

Am Ende des Trainingsprogramms ist zur Kontrolle ein Leistungstest vorgesehen.

Au cas où, vous souhaitez participer à la rééducation cardiaque, nous vous prions de signer la déclaration suivante:

Je soussigné(e) déclare être d'accord à suivre les séances de rééducation cardiaque ambulatoire au CHdN Ettelbruck.

\_\_\_\_\_  
Signature

Wenn Sie an der Teilnahme am Trainingsprogramm interessiert sind, bitten wir Sie folgende Erklärung zu unterschreiben.

Ich erkläre hiemit, dass ich mit der Teilnahme am Herzsporttraining im CHdN Ettelbruck einverstanden bin.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Pour de plus amples informations veuillez vous adresser au numéro suivant.

Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an folgende Telefonnummer :

Secrétariat  
Groupe cardiologique ambulatoire  
**818387-1**

Secrétariat Physiothérapie  
**8166-63248**

120, avenue Salentiny  
L-9080 **ETTELBRUCK**  
TEL: 8166-1  
FAX: 8166-3080  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

10, rue G.-D. Charlotte  
L-9515 **WILTZ**  
TEL: 8166-9  
FAX: 81669-3049  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

**CHdN**  
CENTRE HOSPITALIER DU NORD



**Rééducation cardiaque  
ambulatoire**

**Ambulante Rehabilitation  
für Herzpatienten**



## Chère patiente, cher patient,

la rééducation cardiaque ambulatoire est pratiquée au CHdN Ettelbruck depuis quelques années.

Elle s'adresse aux:

1. opérés cardiaques
2. patients qui ont subi un infarctus, un syndrome coronarien aigu ou une dilatation (stenting)
3. patients ayant suivi un traitement invasif pour troubles du rythme
4. patients insuffisants cardiaques
5. patients présentant des facteurs de risques notamment HTA difficile à équilibrer.

## But de la rééducation cardiaque

Le but est de permettre aux patients de refaire des efforts, d'améliorer leur condition physique, de connaître leurs limites et de reprendre confiance en eux pour pouvoir reprendre une vie normale.

## Quels sont les avantages de la rééducation ambulatoire?

- possibilité de rester dans son milieu familial
- approche pluridisciplinaire (cardiologues, diététiciennes et kinésithérapeutes)
- rééducation prolongée sur 7 - 8 semaines, à raison de 3 x par semaine (20 séances).
- prise en charge par les caisses de maladie

## Quels sont les contenus de la rééducation?

L'accent de la rééducation ambulatoire est mis sur la rééducation physique, c'est-à-dire l'amélioration des capacités fonctionnelles des patients.

Les séances sont composées de différents types d'exercices:

- exercices d'endurance cardio-vasculaire (vélo, tapis-roulant)
- exercices de musculation des jambes et des bras
- relaxation

## Quelques conseils pratiques

### Les horaires:

- Groupe 1:  
Lundi, mercredi, vendredi 08:00 - 09:45 heures
- Groupe 2:  
Mardi, jeudi 08:00 - 09:45 heures  
Vendredi 14:00 - 15:45 heures
- Groupe 3 («Senior»):  
Mardi, mercredi, jeudi 14:30 - 15:30 heures

La prise en charge est garantie par des kinésithérapeutes diplômés du CHdN et les cardiologues du Groupe Cardiologique d'Ettelbruck lesquels travaillent en étroite collaboration avec les diététiciennes. Un encadrement psychologique est également proposé.

Une tenue sportive est nécessaire (jogging, T-shirt) et surtout le port de chaussures de sport bien adaptées permettant d'éviter des blessures ostéo-articulaires.

En cas d'absence, veuillez nous prévenir par téléphone. Si vous ratez 2 séances successives sans nous prévenir, nous sommes obligés d'arrêter votre rééducation cardiaque ambulatoire.

Ne prévoyez pas de vacances prolongées pendant votre rééducation cardiaque. Une réintégration dans le groupe sportif ne serait plus possible au delà d'une semaine d'absence sauf maladie.

A la fin des séances, un test d'effort de contrôle, est prévu.

## Liebe Patientin, lieber Patient,

in unserem Krankenhaus wird folgenden Patienten die Möglichkeit der ambulanten Rehabilitation durch ein Trainingsprogramm angeboten:

1. Patienten, die am Herzen operiert wurden
2. Patienten, die einen Herzinfarkt hatten oder unter einer koronaren Gefäßerkrankung leiden (Dilatation, Stent)
3. Patienten mit Herzrhythmusstörungen
4. Patienten mit Herzinsuffizienz
5. Patienten mit Risikofaktoren (z.B. schwer einstellbarer Blutdruck, Diabetes, )

## Ziel der Rehabilitation

Dem Patienten wird ein überwachtes Training geboten, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und um sich wieder in den Alltag eingliedern zu können.

## Was sind die Vorteile eines solchen Trainings?

- Möglichkeit im familiären und gewohnten Umfeld zu bleiben
- Betreuung durch ein multidisziplinäres Team, bestehend aus Physiotherapeuten, Kardiologen, Ernährungsberaterinnen.
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch 7- bis 8-wöchiges Training mit 3 Einheiten pro Woche (insgesamt 20 x)
- Erstattung der Kosten durch die Krankenkasse

## Worin besteht das Training?

Hauptziel des Trainings ist eine Steigerung des körperlichen Leistungsvermögens sowie eine Verbesserung der Lebensqualität.

Eine Trainingseinheit besteht aus verschiedenen Übungen :

- Kardio-vaskuläre Ausdauerübungen
- Übungen zur Kräftigung der Muskulatur der Arme, Beine, Schultern und des Rückens
- Entspannungsübungen