



Rééducation cardiaque ambulatoire

Chère patiente, cher patient,

Suite à votre séjour d'hospitalisation une rééducation cardiaque ambulatoire vous est proposée. La rééducation se déroule au CHdN (site Ettelbruck) sur dossier médical de votre cardiologue et en parallèle du traitement médicamenteux.

Les pathologies concernées sont :

- Les opérations à cœur ouvert
- Coronarographies de revascularisation (pontage, stent)
- Les syndromes coronariens aigus (angor instable ou infarctus)
- Décompensation cardiaque aigue

Objectif de la rééducation cardiaque

- Améliorer les capacités physiques et le renforcement musculaire global
- Prise de conscience des facteurs de risques, diminuer le risque de récurrences ainsi que des complications
- Réadaptation aux efforts de la vie courante, de l'activité professionnelle et sportive
- Réapprendre ses limites et reprendre confiance en soi

En quoi consiste la rééducation cardiaque ?

- Les séances d'entraînement se déroulent, sous surveillance d'un kinésithérapeute, dans un environnement sécurisé. Ceci se fera au cours de 20 séances réparties sur maximum 2 mois à raison de 3 fois par semaine.

- Le programme de réentraînement est basé sur des exercices d'endurance cardiovasculaire en petits groupes (vélo, tapis roulant) et de renforcement musculaire. L'entraînement est adapté et individualisé selon les capacités physiques de chaque patient.
- Afin d'agir sur les facteurs de risque liés à l'alimentation, un avis diététique est prescrit par votre cardiologue. Le service diététique vous contactera pour fixer un rendez-vous.
- A votre demande un suivi psychologique peut être proposé pour mieux vous accompagner au cours de votre rééducation.

En résumé

- Horaire : Lundi, mercredi, vendredi (selon plage horaire disponible)
- Où ? au sous-sol du CHdN Ettelbruck au service de physiothérapie
- Sur dossier médical de votre cardiologue
- Frais pris en charge par la caisse de maladie
- Tenue sportive fortement recommandée (jogging, T-shirt, chaussures de sport)
- Vestiaire avec douche disponible
- Ne prévoyez pas d'absence prolongée pendant votre rééducation cardiaque

En cas de questions, vous pouvez joindre notre équipe de kinésithérapeutes par email :

reed.cardiaque@chdn.lu



Ambulante kardiologische Rehabilitation

Liebe Patientin, lieber Patient,

im Anschluss an Ihren Krankenhausaufenthalt wird Ihnen eine ambulante kardiologische Rehabilitation angeboten. Die Rehabilitation findet im CHdN Ettelbruck, nach Anlage eines medizinischen Dossiers Ihres Kardiologen, zusätzlich zur medikamentösen Therapie statt.

Die betroffenen Krankheitsbilder sind:

- Operationen am offenen Herzen (Herzklappen, Bypässe)
- Koronarangiographien zur Revaskularisierung (Stent, Dilatation)
- akute Koronarsyndrome (instabile Angina pectoris oder Herzinfarkt)
- akute kardiale Dekompensation

Ziel der kardiologischen Rehabilitation

- Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und allgemeiner Muskelaufbau
- Erkennung von Risikofaktoren, Verringerung des Rückfallrisikos sowie von Komplikationen
- Rehabilitation der Aktivitäten des täglichen Lebens, der beruflichen Tätigkeit und der sportlichen Aktivitäten
- Wiedererlernen der eigenen Grenzen und Wiedererlangen des Selbstvertrauens

Worin besteht die kardiologische Rehabilitation?

- Die Trainingseinheiten finden unter Aufsicht eines Physiotherapeuten in einer sicheren Umgebung und in kleinen Gruppen statt. Das Training besteht aus 20 Sitzungen (auf max. 2 Monate verteilt und 3 x pro Woche).

- Das Trainingsprogramm besteht aus kardiovaskulären Ausdauerübungen (Fahrrad, Laufband) und Muskelaufbau, angepasst an die körperlichen Fähigkeiten jedes Patienten.
- Um den ernährungsbedingten Risikofaktoren entgegenzuwirken, wird Ihnen von Ihrem Kardiologen eine Ernährungsberatung verordnet. Die Ernährungsberater werden Sie kontaktieren, um einen Termin zu vereinbaren.
- Auf Wunsch wird eine psychologische Begleitung angeboten, um Sie während Ihrer Rehabilitation besser zu unterstützen.

Zusammenfassend

- Termine: 3 x pro Woche - Montag, Mittwoch, Freitag (Termin nach Verfügbarkeit)
- Wo? Physiotherapie CHdN Ettelbruck (Untergeschoss)
- Auf Grundlage eines medizinischen Dossiers Ihres Kardiologen
- Kosten werden von der Krankenkasse übernommen
- Sportliche Kleidung wird empfohlen (Jogginganzug, T-Shirt, saubere Sportschuhe)
- Umkleidekabine mit Dusche vorhanden
- Planen Sie während Ihrer kardiologischen Rehabilitation keine längere Abwesenheit

Bei Fragen können Sie das Team der Physiotherapie per E-Mail erreichen:

reed.cardiaque@chdn.lu