



— Exercise Medicine

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE

Bienveillance



L'EXERCISE MEDICINE, C'EST...

...l'utilisation de l'**exercice physique comme outil** pour

- prévenir et traiter les pathologies chroniques ainsi que les effets secondaires de leurs traitements.
- permettre aux patients présentant une même pathologie de **s'exercer ensemble**.
- améliorer la qualité de vie.
- encourager les patients à **devenir autonomes** et à poursuivre une activité physique par eux-même à la fin du programme.

Ce programme d'exercices, supervisé par un kinésithérapeute, est réalisé en groupe, spécifique à la pathologie et adapté au patient.

SUIS-JE CONCERNÉ(E) ?

L'exercice Medicine s'adresse à tout patient présentant une pathologie chronique : pathologies **cardiovasculaires** (insuffisance cardiaque, post-infarctus...), **cancers** et les effets secondaires de leur traitement (chimiothérapie, hormonothérapie...), pathologies **neurologiques** (sclérose en plaques, AVC, maladie de Parkinson...), **obésité, diabète**, pathologies **pulmonaires** (BPCO...), **sarcopénie** ou fonte musculaire liée à l'âge, **fibromyalgie**...

EN PRATIQUE

Le patient est adressé par son médecin généraliste ou son spécialiste à la consultation de Médecine Physique et Réadaptation.

Un examen est alors réalisé pour exclure toute contre-indication à la pratique de l'exercice physique ; des examens complémentaires sont demandés si nécessaires.

Le patient commence, ensuite, le programme à raison de **deux séances d'une heure par semaine durant six mois**. Ces séances comprennent des exercices en endurance et des exercices en résistance.

Chaque programme est adapté à la pathologie et au patient. Il revoit son médecin à mi-parcours et à la fin du programme.

COORDINATION MÉDICALE

Dr N. De Bont, Dr E. Delaunois & Dr B.Hoes,

spécialistes en Médecine Physique et Réadaptation



PRISE DE RENDEZ-VOUS : T. 065 41 81 50