

Réadaptation cardiaque chez le patient sternotomisé Programme et précautions à la CLEN

Réadaptation phases 2 et 3

- Phase 1 : mobilisation précoce
- Phase 2 : prévention secondaire
- Phase 3 : prévention secondaire durable

Objectifs de la réadaptation

- Augmenter ou restaurer les capacités physiques
- Redonner confiance et modifier le style de vie
- Favoriser la réinsertion socio-professionnelle
- Intégrer des mesures hygiénico-diététiques

Programme standard hebdomadaire

- 20 séances d'activités physiques
- 4-5 séances d'enseignement thérapeutique
- 2-3 séances de relaxation
- 1 à plusieurs rdv chez la diététicienne
- 1 à plusieurs rdv chez le médecin
- Physiothérapeute/psychologue selon besoins
- Modules spécifiques

Programme d'activités

- Gymnastique en salle
- Aquagym
- Exercices de force
- Home-trainer
- Marches
- Activités extérieures
- Activités utilitaires
- Vélo (pour les non opérés)
- Ski de fonds (pour les non opérés)
- Programme individuel en physiothérapie

Programme des cours

- Gestion du stress / psychologues
- Diététique /Alimentation / cuisine
- Cœur et sport
- Information pour opérés / Sternotomie
- Respiration
- Nuage bleu (Tabac)
- Relaxation
- Facteurs de risque

Physiothérapie

Programmes spéciaux :

- CPF (Capacité Physique Faible)
- ICS (Insuffisance Cardiaque Sévère)
- CI (Claudication Intermittente)
- T (Transplantation)
- Autres

Facteurs de risque cardio-vasculaire

- Hérité
- Hypercholestérolémie
- Hypertriglycéridémie
- Diabète
- Hypertension artérielle
- Tabac
- Stress
- Excès pondéral (BMI)
- Vie sédentaire
- Age; sexe; race
- Lipo-protéine (a); homocystéine; CRP; infections

Complications possibles de la sternotomie

- Douleurs
- Déficits neuro-moteurs ou sensitifs
- Psycho-sociales
- Postures
- Instabilité sternale
- Troubles liés à la narcose et médicaments
- Troubles liés à l'intubation
- Problèmes respiratoires

Contre-indications

- Mouvements asymétriques
- Positions décubitus latéral et ventral (6 sem.)
- Charges (max 5 kg)
- Piscine (selon cicatrices et FEV)

Conclusion

Laure MARGUERAT, Steve FARINE, Laure JEANNERET

Physiothérapeutes

Clinique Le Noirmont - CLEN

20, ch. Roc-Monté

2340 Le Noirmont

Tél. 032 957 51 11

laure.marguerat@cLEN.ch - steve.farine@cLEN.ch - laure.jeanneret@cLEN.ch