



Les efforts réalisés en réadaptation cardiaque comportent-ils des risques ?

Les risques sont faibles : trouble du rythme cardiaque, douleur thoracique, malaise, chute, complication articulaire ou musculaire. Les complications graves sont exceptionnelles (infarctus, arrêt cardiaque, accident vasculaire cérébral, décès).

En salle d'épreuve d'effort et en salle d'entraînement physique, le matériel est en conformité avec les normes définies par la réglementation actuellement en vigueur. Du personnel compétent et formé aux gestes d'urgence assure votre prise en charge.

Les informations pratiques :

Un cardiologue est toujours présent pendant les séances de réadaptation.

Pour assurer la réussite du programme négocié avec vous et que vous avez accepté, il est nécessaire que vous soyez assidu. C'est la raison pour laquelle nous vous demandons de nous informer de vos absences en particulier pour les séances ambulatoires. Les séances manquées pourront éventuellement être reprogrammées dans la mesure du possible.

Avec votre accord, votre médecin traitant et votre cardiologue seront tenus informés de l'évolution de votre état de santé.

Toute l'équipe soignante est à votre disposition pour des informations complémentaires.

Document réalisé sur la base des recommandations de la SFC – décembre 2012

Les numéros utiles :

Unité de réadaptation cardio-vasculaire : 03.82.44.75.00

Service des urgences : 03.82.44.75.15

SAMU : 15

Pompiers : 18



GROUPE SOS
SANTÉ

Centre Hospitalier Hôtel Dieu

4, rue Alfred Labbé
54350 Mont-Saint-Martin
Tél. : 03 82 44 70 00

ALPHA Santé est une Association du GROUPE SOS



CENTRE HOSPITALIER HOTEL DIEU DE MONT-SAINT-MARTIN

PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIAQUE

Information – Patient

Madame, Monsieur,

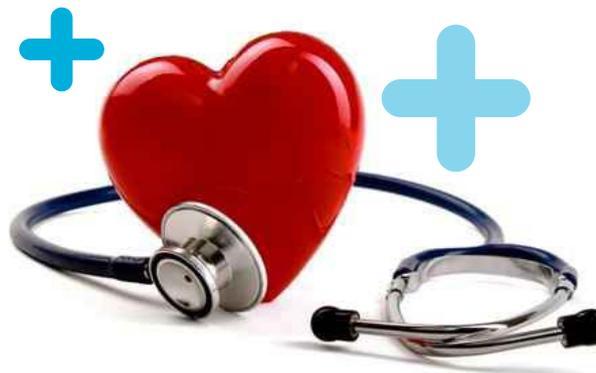
Votre médecin vous propose de participer à un programme de réadaptation cardiaque. Dans ce document d'information, vous pourrez trouver les réponses aux questions que vous vous posez. L'ensemble de l'équipe soignante qui vous prendra en charge est à votre disposition pour répondre à toutes les questions que vous souhaiteriez poser.

Qu'est-ce que la réadaptation cardiaque ?



Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, la Réadaptation est «*l'ensemble des activités nécessaires pour influencer favorablement le processus évolutif de la maladie cardiovasculaire ainsi que pour assurer aux patients la meilleure condition physique, mentale et sociale possible afin qu'ils puissent par leurs propres efforts persévérer ou reprendre une place aussi normale que possible dans la vie de la communauté.*».

Ainsi l'équipe de réadaptation vous propose les activités les mieux adaptées à votre état de santé afin que vous soyez un participant actif à cette démarche.



GROUPE SOS
SANTÉ



UN PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIAQUE COMPORTE DEUX AXES :

1. Un entraînement à l'effort pour vous permettre de récupérer la meilleure condition physique possible, afin que vous soyez capable de poursuivre, par vous-même, ultérieurement la pratique d'une activité physique régulière adaptée à vos capacités. Il a, en effet, été montré par de nombreux travaux scientifiques que la pratique régulière d'une activité physique améliorerait très nettement le pronostic cardiovasculaire en diminuant la progression de la maladie et le risque de survenue d'une complication grave. Cet entraînement est indiqué notamment pour les patients qui viennent d'être opérés d'une maladie ou d'une malformation cardiaque, qui ont fait un infarctus du myocarde, ou présentent une maladie cardiaque et vasculaire chronique. Pour rester efficace, cet entraînement doit être poursuivi tout au long de votre vie, sous la forme d'une activité même modérée, comme une marche quotidienne de trente minutes par exemple.

Au cours des séances d'entraînement, vous effectuez plusieurs types d'efforts musculaires tous nécessaires et complémentaires. Le travail d'endurance sur vélo ou sur tapis roulant est très important pour protéger les vaisseaux, le travail de renforcement musculaire et de gymnastique permet une meilleure récupération de la force musculaire, améliore la coordination et l'équilibre du corps.

Au cours de ces activités, vous êtes pris en charge par des professionnels de santé et du personnel compétent et formé à la surveillance des patients cardiaques. Les exercices proposés sont adaptés à votre tolérance à l'effort, votre fréquence cardiaque et, dans certains cas votre pression artérielle.

2. Un programme d'éducation thérapeutique dont l'objectif est d'acquérir les compétences qui vont vous permettre d'avoir vous-même une influence sur le cours de votre maladie. Votre entourage, s'il le souhaite, sera également associé à cette démarche afin de vous accompagner tout au long de votre parcours. Ce programme doit répondre à vos objectifs de santé que nous vous aiderons à fixer et à votre vie familiale, sociale et professionnelle. Il se compose de trois phases :

- Un diagnostic éducatif qui permet au cours d'un ou plusieurs entretiens individuels de faire le point avec vous sur ce que vous savez ou voulez savoir sur votre maladie cardiaque, vos facteurs de risque et les traitements, en tenant compte de vos souhaits personnels et de vos possibilités.
- Un contrat éducatif établi avec vous grâce auquel vous devenez acteur de votre propre prise en charge en participant aux différents ateliers que vous aurez choisis

- La mise en œuvre du programme négocié avec vous repose sur des séances collectives ou individuelles. Les séances de groupe ont le mérite de créer une dynamique et de favoriser les échanges d'expérience. Le programme aborde les mécanismes de votre maladie, la diététique, l'activité physique, les traitements médicamenteux, le tabac et bien d'autres domaines.

En fonction des évaluations réalisées, l'équipe fait une synthèse des compétences que vous avez acquises.

A votre entrée dans le programme de réadaptation cardiaque :

Vous êtes pris en charge par l'équipe soignante qui vous expose le déroulement du programme de réadaptation cardiaque. Un(e) médecin cardiologue pratique un examen clinique et différents examens complémentaires : une électrocardiogramme, une échographie cardiaque et tout autre examen nécessaire. Le plus souvent un test d'effort, est réalisé au début et à la fin du programme. Ce test permet d'évaluer votre capacité à faire un effort et la façon dont votre organisme et particulièrement votre cœur se comportent à l'effort, et ainsi permet d'établir un programme d'entraînement physique adapté.

Le test d'effort en pratique :

Le principe du test d'effort est d'augmenter le travail du cœur de façon progressive par un effort musculaire en surveillant en permanence l'électrocardiogramme (le tracé de l'activité électrique de votre cœur) et en contrôlant la pression artérielle (votre tension). Cet examen se déroule, selon les cas, sur une bicyclette, sur un tapis roulant ou avec une manivelle. Il est prescrit par

un cardiologue qui peut dans certains cas compléter l'épreuve par une analyse des gaz respiratoires. Les tests à l'effort sont réalisés selon des normes établies par la Société Française de Cardiologie. Pendant ce test, un personnel qualifié ayant connaissance de votre état de santé et de votre traitement surveille le bon déroulement de l'examen. Pour enregistrer l'électrocardiogramme, des électrodes sont posées sur votre thorax (après rasage si nécessaire), la pression artérielle est mesurée à l'aide d'un brassard. En cas d'épreuve cardiorespiratoire (mesure de la consommation d'oxygène), un embout buccal avec pince-nez ou un masque facial permet d'analyser des gaz inspirés et expirés (oxygène et gaz carbonique) au cours de l'effort. Ce test nécessite votre collaboration active pour obtenir un niveau suffisamment élevé, selon vos capacités. Au cours du test, vous devez signaler toute sensation inhabituelle, comme par exemple, une douleur dans la poitrine, une sensation de malaise ou un essoufflement excessif. A la fin du test, vous êtes surveillé pendant quelques minutes.

Un test de marche de 6 minutes peut vous être proposé : il vous sera demandé de marcher pendant 6 minutes en effectuant le plus de trajet possible. Ce test permet d'évaluer votre capacité à réaliser des efforts de la vie quotidienne et apporte des données complémentaires au test d'effort.

