



CH Glorieux

ZVB | SOINS INTÉGRÉS | PAYS DES COLLINES



MÉDECINE PHYSIQUE - REVALIDATION

Burning

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'obésité et le surpoids sont de plus en plus courants dans notre société. Outre la surcharge pondérale, de nombreuses autres pathologies apparaissent souvent. Elle peut entraîner des maladies cardiovasculaires, le diabète de type II, l'arthrose,...

L'activité physique et un mode de vie plus sain peuvent contribuer à améliorer la condition physique et l'estime de soi à court terme. À plus long terme, elle aura un effet préventif sur les affections secondaires mentionnées ici dessus.

Notre **programme d'exercices** est organisé comme suit :

- Un programme d'exercices personnalisé combinant entraînement musculaire, entraînement d'intervalles et HIIT.
- Exercices fonctionnels pendant les séances collectives
- Au début et à la fin du programme, un autre test à l'effort.

Tout cela se fait sous **la supervision d'un physiothérapeute** :

- Préparation d'un programme personnalisé (avec surveillance continue de la fréquence cardiaque)
- Prise en compte d'éventuelles plaintes physiques (par exemple, douleurs au genou, au dos...)

POUR QUI ?

Pour toute personne souffrant de surpoids/obésité et souhaitant travailler sa condition physique à un **niveau adapté**. Les patients qui ont été (récemment) **traités chirurgicalement** pour une obésité entrent également en compte.

La série d'exercices peut avoir lieu en collaboration avec la clinique de l'obésité et se fait toujours après une consultation de contrôle avec un médecin physique.

PRATIQUE

Fréquence : 2x / semaine

Durée : 36 sessions

Classification : en petits groupes

Vêtements : vêtements de sport à prévoir

Supplément : remboursement du ticket de parking



CONTACTS PRATIQUES

MÉDECINE PHYSIQUE - REVALIDATION

Dr L. Huyghebaert
Dr L. Van Brabander
Dr R. Verjans
Dr C. Ackerman

RENDEZ-VOUS VIA LE SECRÉTARIAT

055 23 60 44 of 055 23 36 52
secretariaat.revalidatie@azglorieux.be

Des informations supplémentaires sont disponibles sur le site www.chglorieux.be.

ASBL WERKEN GLORIEUX | CH GLORIEUX

Avenue Glorieux 55, 9600 Renaix • T +32 55 23 30 11
info@azglorieux.be • www.chglorieux.be
0424.380.938 • RPM Gand, dép. Audenarde

