



CHGlorieux
ZVB | SOINS INTÉGRÉS | PAYS DES COLLINES



MÉDECINE PHYSIQUE - REVALIDATION

Réhabilitation des personnes en surpoids

Cher patient,

Le surpoids a souvent un impact important sur la vie quotidienne. Non seulement elle modifie parfois l'image que l'on a de soi, mais elle peut aussi entraîner un "mal-être", qui peut éventuellement avoir des conséquences importantes sur votre fonctionnement quotidien.

En général, il est admis que **l'exercice et un mode de vie sain sont essentiels** pour éviter des maladies telles que le diabète (type II) et l'hypertension artérielle.

Cependant, en tant qu'individu, il est parfois difficile de voir le bout du tunnel. Surtout car il existe actuellement une société « de facilité » dans laquelle on opterait plus vite pour des produits diététiques que l'activité physique.

La mission de notre programme "burning" est tout d'abord d'**améliorer votre endurance de base** par un entraînement cardio. Ainsi, vous vous sentirez vite en meilleure forme et vous pourrez affronter la journée avec plus d'énergie ! En outre, nous nous concentrons également sur **le renforcement fonctionnel** afin que votre force musculaire augmente au cours du programme !

LE PROGRAMME DE RÉHABILITATION

Sous la supervision de notre équipe, un **test à l'effort submaximal** (sur vélo) est effectué au début du programme. Ce test nous donne déjà une bonne idée de votre niveau de forme actuel, ce qui nous donne un point de départ pour les premières séances. À chaque séance, votre fréquence cardiaque est surveillée en permanence à l'aide d'une ceinture thoracique "polar".

Au bout d'un certain temps, vous remarquerez que tout se passe un peu mieux et à ce moment-là, nous adapterons progressivement l'intensité à votre niveau.

En nous concentrant également sur le HIIT (High Intensity Interval Training), nous pouvons nous assurer que vous brûlerez vos graisses un maximum pendant (mais aussi après !) la séance.

Même si vous souhaitez vous fixer **des objectifs spécifiques**, nous sommes heureux de vous aider à définir des objectifs intermédiaires réalistes. De cette manière, nous pouvons vous fournir les outils nécessaires pour mener vous-même un style de vie plus actif d'une façon plus durable.

PRATIQUE

En collaboration avec la clinique de l'obésité.

Fréquence : 2x / semaine, moments disponibles à vérifier avec le physiothérapeute ou la secrétaire

Durée : 36 sessions

Info : test d'effort sous-maximal 2x pendant le programme

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.

