

Le suivi longitudinal

Le service de Médecine du Sport et des explorations fonctionnelles s'engage à vous suivre à long terme :

- proposition de structures d'accueil adaptées à l'activité physique dans une optique santé à l'issue des 3 mois de prise en charge,
- une évaluation complète et une consultation avec un médecin du sport seront à nouveau réalisées à l'issue du programme puis tous les ans.

La prise en charge de l'activité physique est gratuite.

À noter que seule deux consultations (avant et après la fin du programme) sont facturées (remboursement Sécurité Sociale).

Concernant le transport celui ci reste à votre charge ou à questionner auprès de votre mutuelle.

Renseignements

Secrétariat Fédération de
Cancérologie
04 73 75 06 60

Salle d'Activité Physique Adaptée
04 73 75 02 18

Les séances de ré-entraînement
se déroulent le :
lundi, mardi, mercredi et vendredi
entre 9h et 18h

Secrétariat Service
Médecine du Sport
04 73 75 16 60

Programme d'activité physique adaptée régulière pendant et après cancer

Service de Médecine du Sport et
des Explorations Fonctionnelles



CHU Gabriel-Montpied
CHU Estaing



Conception & impression :
service Communication & Culture
juillet 2016

À l'heure actuelle, aucun traitement médicamenteux ne s'est avéré aussi efficace que l'Activité Physique en terme de réduction de la fatigue.

L'activité physique, un mode de vie qui fait du bien.

Pendant et après le traitement de votre cancer, les recommandations internationales préconisent, en appoint des traitements classiques, la mise en œuvre d'une activité physique régulière, modérée et adaptée.

Ses effets bénéfiques sont aujourd'hui démontrés par des études scientifiques¹ :

Augmentation de la qualité de vie

Augmentation de la qualité du sommeil

Diminution de la fatigue liée au traitement et à la maladie

Diminution des risques de récurrence du cancer

Diminution du risque de développer des maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC), un diabète de type 2, une obésité...

Pour vous permettre de suivre ces recommandations et favoriser votre prise en charge, l'hôpital CHU Gabriel-Montpied et CHU Estaing proposent à votre intention un programme d'Activité Physique Adaptée. Ce soin s'intègre dans les soins de support proposés au CHU.

Un programme adapté à vos besoins.

Vous serez encadré individuellement par un professionnel d'activité physique adaptée, diplômé et formé. Votre âge, niveau de condition physique, vos besoins et vos attentes seront pris en compte pour vous proposer un programme adapté.

Le but est de vous montrer :

- Comment faire ?
- Pourquoi ?
- Où ? Avec ou sans matériel ?

Les examens

Avant de débiter l'activité physique, un bilan complet vous sera proposé après un avis favorable de votre médecin. Il comprend :

- Une consultation avec un médecin du CHU
- Une épreuve d'effort si nécessaire
- Une mesure de votre composition corporelle (5 minutes)*
- Une mesure de vos capacités physiques (15 minutes)*
- Une mesure de votre niveau d'activité physique*

*lors de la 1ère séance d'entretien avec le professionnel de l'activité physique adaptée

Le contenu

Nous vous proposons un programme d'une durée de 3 mois composé de :

- 3 séances d'activité physique par semaine à effectuer au sein du service ou à domicile
- Des exercices cardio-respiratoires et de renforcement musculaire
- Des exercices d'étirements, d'équilibre et de relaxation

*Tout ceci réalisé selon vos capacités, vos envies et dans le **PLAISIR**, avec un suivi régulier au-delà des 3 mois en relation avec votre (vos) médecin(s).*

¹Bourke L. et al., Interventions visant à promouvoir une activité physique régulière chez les patients pendant et après un cancer, Cochrane 2013