

BIENVENUE EN RÉADAPTATION À L'EFFORT

centre médical
rocheplane

fondation audavie

Prendre soin autrement

INFORMATION À DESTINATION DES PATIENTS

VOTRE ACCUEIL

Vous serez reçu pour :

- Un entretien médical
- Établir votre programme d'activité avec un rééducateur



Centre Médical Rocheplane
6 rue Massenet
38400 Saint Martin d'Hères
04 57 42 42 42

www.rocheplane.org

L'ÉQUIPE VOUS ACCOMPAGNERA DURANT LES SÉANCES :

- 2 kinésithérapeutes
- 1 Diététicien
- 1 EAPA
- 1 Pneumologue
- 1 Psychologue

L'ORGANISATION DES SÉANCES

- Fréquence : 2 fois par semaine
- Durée : 2 à 3 heures (matin ou après-midi)
- Activités avec un rééducateur



LE DÉROULEMENT DES SÉANCES

- 1ère partie : réentraînement à l'effort sur tapis de marche ou vélo pendant 30 à 40 minutes.
- 2ème partie : musculation, étirements, aquagym et/ou marche en extérieur

L'intensité des activités est toujours adaptée à votre condition physique et votre ressenti



Un suivi individuel auprès d'un diététicien, d'une psychologue, d'un tabacologue est proposé.

audavie
FONDATION

Prendre soin autrement