

## Nos activités

### Réadaptation en milieu aquatique

Une activité en groupe, ou en individuel, à votre rythme



### Kinésithérapie

Un programme adapté et personnalisé à votre condition physique



### Bien être

Sophrologie  
Relaxation



**Centre Hospitalier de Vaison-la-Romaine**  
18 Grand Rue - BP N° 73 - 84110 VAISON-LA-ROMAINE  
Tél. 04 90 36 04 58 - Fax : 04 90 36 29 48 -  
Courriel : [direction@ch-vaision.fr](mailto:direction@ch-vaision.fr)  
[www.ch-vaision.fr](http://www.ch-vaision.fr)

Février 2025

## Des intervenants pluridisciplinaires

### MEDECIN

- Bilan initial
- Suivi
- Bilan final

### PROFESSEUR D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (APA)

- Bilan
- Réentraînement « cardio »
- Renforcement musculaire
- Réadaptation en milieu aquatique
- Relaxation
- Marche nordique
- Découverte d'activités

### KINESITHEPEUTE

- Drainage lymphatique
- Mobilisation articulaire
- Prise en charge de la douleur
- Pilate, yoga

### ERGOTHEPEUTE (SUR DEMANDE)

- Port de charges
- Aides techniques

### DIETETICIEN (SUR DEMANDE)

- Education nutritionnelle
- Conseils personnalisés

### INFIRMIER

- Soins techniques et relationnels
- Suivi quotidien
- Prise en charge de la douleur

### AIDE SOIGNANT

- Sophrologie

### PSYCHOLOGUE

- Groupe de parole



# Programme de réentraînement à l'effort après cancer du sein

Programme soutenu par la Ligue contre le cancer



Une filière de réentrainement à l'effort est en place à l'Hôpital de Jour du SMR du Centre Hospitalier de Vaison-la-Romaine

#### A qui s'adresse ce programme ?

Aux personnes en post-traitement d'un cancer du sein.

#### Comment en bénéficier ?

Contactez le secrétariat : 04.90.28.61.83

Du lundi au vendredi, de 9h à 16h.

Pour pouvoir faire partie du prochain groupe, nous vous invitons à vous adresser à votre médecin traitant qui pourra remplir le dossier d'admission (disponible sur le site internet).

#### Une démarche sur le long terme

- Une première phase de reprise sportive médicalisée en centre de rééducation avec des activités physiques adaptées,
- Une seconde phase de poursuite d'activités guidée en club sportif.

#### Programme

- En petit groupe (4 à 6 personnes)
- 3 jours par semaine sur une période de 4 semaines
- Séances collectives : APA, groupe de parole, kinésithérapie
- Séances individuelles : kinésithérapie, infirmier, médecin, psychologue ...

## Planning

	10h-11h	11h-12h		13h-14h	14h-15h
<b>Lundi</b>	Cardio	Réadaptation en milieu aquatique ou pilate	PAUSE REPPAS	Kiné	Pilates ou diététique
<b>Jeudi</b>	Cardio	Réadaptation en milieu aquatique ou yoga		Kiné	Psychologue Groupe de parole Sophrologie
<b>Vendredi</b>	Marche nordique ou ping pong	Marche nordique ou ping pong		Kiné	Etirements Relaxation

## Bénéfices pour la santé

- Diminution du risque de rechute et de récidence
- Lutte contre la fatigue
- Amélioration de la qualité de vie
- Augmentation de l'endurance et capacités physiques
- Diminution du stress, de l'anxiété, des douleurs

