

# Fit'R: revalidatie après la chirurgie bariatrique



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

Chère patiente, Cher patient,

L'obésité est l'un des principaux problèmes de santé de notre société occidentale. L'obésité est associée à de grands risques pour la santé tels que les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension artérielle, l'essoufflement, l'apnée du sommeil, l'arthrose, etc. Les problèmes sociaux et psychologiques ne doivent pas non plus être sous-estimés.

Le pontage gastrique/la sleeve gastrectomie est l'une des étapes vers un nouveau mode de vie. Avec vous, nous voulons atteindre un esprit sain dans un corps (plus) sain avec une image de soi positive.

Les médecins et les collaborateurs du service de médecine physique, de réhabilitation et de rhumatologie, en collaboration avec le centre d'obésité.

# 1

## Chirurgie bariatrique

L'objectif de la chirurgie d'amaigrissement est de vous aider à mener une vie plus saine et plus énergique. Cette intervention n'est qu'un maillon sur le chemin du succès : un changement de mentalité durable, des habitudes alimentaires plus saines et davantage d'exercice physique devront constituer la base des résultats à long terme. Nous voulons vous aider à adopter un nouveau style de vie grâce à notre programme d'exercice physique Fit'R.

# 2

## Conseils en matière d'exercice physique

Veillez à ne pas soulever de charges lourdes (pas plus de 5 kg) pendant les 2 premières semaines après l'intervention. Les tâches ménagères sont autorisées.

Vous pouvez toutefois commencer à marcher et à faire du vélo sans résistance. La natation est possible après 2 semaines à condition que les plaies soient refermées.

# 3

## Programme d'exercice physique

Après 3 semaines, vous commencez un programme d'exercice physique plus intensif au sein de l'AZ Delta.

Sous l'accompagnement de kinésithérapeutes, vous venez vous entraîner 2 fois par semaine à l'hôpital et ce, pendant 3 mois.

Une heure d'exercice en groupe est prévue à chaque séance.

L'entraînement en groupe est plus agréable et plus facile à tenir.

Le programme comprend des exercices d'endurance et de musculation.

Des exercices de musculation sont nécessaires pour limiter la perte de masse musculaire pendant le processus d'amaigrissement et des exercices d'endurance sont nécessaires

pour réduire la masse grasseuse. L'entraînement a eu lieu sur différents appareils qui traitent à la fois la tension de forme, les membres supérieurs et les membres inférieurs.

Chaque patient est accompagné individuellement pendant les exercices.

Les trucs et astuces que vous recevez des thérapeutes vous permettent de continuer ensuite les exercices à la maison pour pouvoir finalement adopter d'autres habitudes de vie.

# 4

## Horaires et lieu

Lors de l'inscription, les dates et le lieu des différentes séances sont communiqués. Nous vous demandons de toujours nous avertir si vous ne pouvez pas respecter un rendez-vous en raison de circonstances imprévues.

### Fit'R Campus Rumbeke

Tous les lundis et mercredis de 16h45 à 17h45.

### Fit'R Campus Menin

Tous les mardis de 12h30 à 17h30, mercredis de 14h à 16h et jeudis de 12h30 à 15h30.

### Fit'R Campus Torhout

Tous les lundis de 17h à 19h, mardis de 17h à 18h30 et jeudis de 17h à 19h.

# 5

## Infos pratiques

### Vêtements et hygiène

Il est recommandé de venir aux séances d'entraînement en tenue confortable, ample ou de sport.

Des casiers sont disponibles pour ranger votre veste et vos objets de valeur. Afin de garantir l'hygiène pour tous les patients, nous vous demandons de désinfecter les appareils après utilisation, à l'aide du produit mis à disposition à cet effet dans la salle d'entraînement. Nous vous demandons par ailleurs de vous désinfecter les mains à l'entrée et à la sortie de la salle d'entraînement. Il est également préférable d'apporter un essuie.

### Coût

Une prestation de revalidation avec ticket modérateur est facturée pour les séances de revalidation. Le coût dépend de votre statut auprès de la mutuelle et de votre maladie. Vous recevrez une facture à votre domicile.

Un traitement de revalidation (à l'AZ Delta) ne peut pas être combiné à un traitement de kinésithérapie (hors de l'hôpital) le même jour.

Pour toute question relative au coût, vous pouvez vous adresser au service facturation : [factuur@azdelta.be](mailto:factuur@azdelta.be) ou 051 23 76 66.

# Notes

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

20 horizontal dotted lines for writing.

# Contact

## **AZ DELTA CAMPUS RUMBEKE**

Deltalaan 1

8800 Rumbeke

### **Secrétariat revalidation**

Tél. : 051 23 77 18

### **Salle de revalidation**

Tél. : 051 23 77 47

## **AZ DELTA CAMPUS MENIN**

Oude Leieaan 6

8930 Menin

### **Secrétariat revalidation**

Tél. : 056 52 26 85

### **Salle de revalidation**

Tél. : 056 52 23 60

## **AZ DELTA CAMPUS TORHOUT**

Sint-Rembertlaan 21

8820 Torhout

### **Secrétariat revalidation**

Tél. : 050 23 24 92

### **Salle de revalidation**

Tél : 050 23 25 41

### **Centre d'obésité**

Tél. : 051 23 74 06

**e** [obesitascentrum@azdelta.be](mailto:obesitascentrum@azdelta.be)

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

[www.fysische-geneeskunde-azdelta.be](http://www.fysische-geneeskunde-azdelta.be)

[www.obesitascentrumwestvlaanderen.be](http://www.obesitascentrumwestvlaanderen.be)

Rejoignez dès maintenant notre groupe STRAVA Roeselare West Flanders, Belgium Club Centre d'obésité AZDelta sur Strava.

[www.strava.com/clubs/obesitascentrumazdelta](http://www.strava.com/clubs/obesitascentrumazdelta)

*Source : info service revalidation et centre d'obésité*