

Objectifs du programme de réadaptation

Les objectifs généraux :

- ▶ amélioration de la qualité de vie
- ▶ réinsertion sociale
- ▶ augmentation de la condition physique
- ▶ apprentissage de nouvelles habitudes de vie (lutte contre la sédentarité)
- ▶ amélioration de l'autonomie dans la vie quotidienne

Les objectifs opérationnels :

- ▶ augmentation du périmètre de marche
- ▶ augmentation de la force des membres
- ▶ amélioration de la souplesse
- ▶ apprendre à gérer son effort



Informations pratiques

Matériel et tenue vestimentaire : tenue de sport, serviette, coupe-vent, casquette, lunettes de soleil, baskets (+ vêtements chauds l'hiver).

Contact

Située au bord du plus grand lac naturel de France, le lac du Bourget, la clinique Zander accueille depuis plus de 120 ans des patients pour réadaptation cardiovasculaire, orthopédique et neurologique.

*La clinique est un établissement du **Groupe 5 Santé**, spécialiste de la réhabilitation santé.*



Clinique G. Zander

Clinique Gustav ZANDER
10, promenade du Sierroz
73100 AIX-LES-BAINS
www.centrezander.fr

Contact médecin - admission - information :

- ▶ Céline Vergneault-Berthier
Responsable des admissions
Tel : 04.79.61.81.11
admission@centrezander.fr



**Clinique de réadaptation
Gustav ZANDER**

Prise en charge de la fibromyalgie

Clinique Gustav ZANDER

10, promenade du Sierroz
73100 AIX-LES-BAINS
Téléphone : 04 79 61 41 33 (standard)
Fax : 04 79 88 84 15

Le programme de prise en charge de la fibromyalgie



Le programme se déroule sur 6 semaines, à raison de 3 jours par semaine en hospitalisation de jour.

Comment être admis à la clinique Zander ?

Demande d'admission à faire par votre médecin :

- ▶ via logiciel Trajectoire
- ▶ par courrier à adresser à :

Dr Pollet
CRFS Gustav ZANDER
10, promenade du Sierroz
73100 AIX-LES-BAINS

Deux consultations médicales d'admission vous seront proposées dans les meilleurs délais.

Le contenu du programme de réadaptation

Suite aux consultations médicales et au bilan réalisé par un kinésithérapeute, un programme personnalisé vous sera proposé sur la base des activités suivantes :

- ▶ étirements
- ▶ vélo
- ▶ renforcement musculaire doux
- ▶ aquagym
- ▶ marche
- ▶ activités sportives ludiques : danse, basket, hand-ball, tir au but, etc.
- ▶ sophrologie

Dès la 2^e semaine, les professionnels vous accompagneront dans la mise en place d'activités physiques adaptées en autonomie.

Dès la 3^e semaine, votre programme individualisé sera élaboré en fonction de vos différentes contraintes : état de santé, activité professionnelle, état de santé au long de la journée, vie sociale et familiale, dans l'objectif de le poursuivre après votre sortie.

Séances d'information

Les professionnels prodiguent également aux patients des informations sur l'activité physique :

- ▶ les bienfaits ;
- ▶ les méthodes (étirement par exemple) ;
- ▶ les règles à respecter pour ne pas se blesser ;
- ▶ la durée recommandée d'activité physique ;
- ▶ Etc.



L'équipe

- ▶ Médecins
- ▶ Kinésithérapeutes
- ▶ Enseignant en d'activité physique adaptée
- ▶ Sophrologue
- ▶ Psychologue

