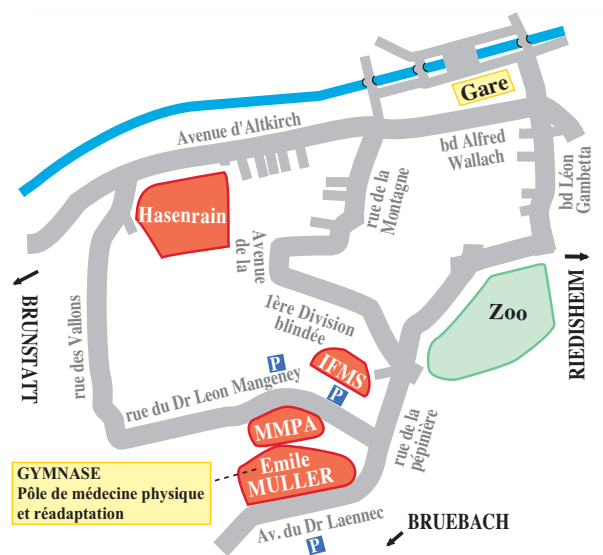


Plan d'accès



Le gymnase se trouve au pôle de médecine physique et réadaptation de l'hôpital Emile Muller.

Vous pouvez vous y rendre en bus ligne 30 depuis la gare ou en voiture.



Les séances d'activités physiques ont lieu au gymnase ou en extérieur dans les forêts et parcs aux alentours de l'hôpital.

Informations

au **03 89 64 61 05**

ou par mail à l'adresse suivante :
cap-form@ghmrsa.fr

Les médecins du programme :

Dr Mélissa Evesque
Dr Pauline Muszynski
Dr Katia Reichhart
Dr Nicolas Winisdoerffer

Le professeur d'Activités Physiques Adaptées :

Maxime Sonntag

Retrouvez toute l'actualité
du GHR Mulhouse Sud-Alsace
<http://www.ghmrsa.fr>



Groupe Hospitalier
de la Région de Mulhouse
et Sud Alsace

GHR

Mulhouse Sud-Alsace

Hôpital Emile Muller
20 avenue du Dr René Laënnec
68100 Mulhouse
Tél. : 03 89 64 64 64 - Fax : 03 89 64 79 11



Cancer Activités Physiques'FORME

Le tremplin pour retrouver la santé en bougeant

*Venez bouger et découvrir diverses
activités physiques adaptées à vos capacités.*

*Retrouvez le goût de l'effort,
en travaillant progressivement
votre endurance et votre force*

CAP'FORME un programme
d'activités physiques adaptées
destiné aux patient(e)s
atteint(e)s d'un cancer

Service de Médecine Physique-Réadaptation
Centre Hospitalier de Mulhouse

Qu'est que le programme CAP'Forme ?

Il s'agit d'un programme de reconditionnement physique, comportant différentes activités, pour personnes atteintes du cancer, quelque soit le type, en traitement ou en rémission.

Comment intégrer CAP'Forme ?

Votre médecin traitant ou votre médecin spécialiste doit faire un courrier pour vous adresser en consultation chez un des médecins rééducateurs responsables du programme CAP'Forme.

Une consultation cardiologique avec test d'effort est ensuite nécessaire.

A l'issue de ce bilan médical, vous pourrez débiter les séances.

Vais-je pratiquer en toute sécurité ?

Une consultation médicale a lieu avant le début de la prise en charge. Cette consultation est complétée par un bilan cardiologique avec test d'effort.

Tout au long du programme, le professeur d'Activités Physiques Adaptées (APA), vous propose des activités qu'il adapte à vos capacités en tenant compte de vos pathologies.

Certains paramètres sont surveillés pendant les exercices (fréquence cardiaque, intensité de l'effort,...). Cette surveillance vous permet de connaître vos capacités et de suivre régulièrement vos progrès.

Vous êtes encadré(e) et guidé(e) par un professeur A.P.A., qui travaille en collaboration avec les médecins du programme.

Afin de réaliser un reconditionnement global, toutes les qualités de la condition physique seront travaillées lors des différentes séances :



Des séances de réentraînement à l'effort



Des séances d'endurance musculaire



Des séances de renforcement musculaire



Des séances de marche nordique.

La marche nordique permet une sollicitation musculaire générale et cardio-pulmonaire (cœur et poumon) efficace.

Les objectifs de cette prise en charge sont :

- Vous faire bouger, retrouver la forme progressivement, découvrir ou redécouvrir certaines activités.
- Vous apprendre à pratiquer une activité physique en autonomie et en toute sécurité.
- Vous encourager à poursuivre une activité physique régulière à l'issue du programme.

En pratique :

24 séances à raison de 2 ou 3 fois par semaine, dans des créneaux bien définis.

De quoi ai-je besoin pour les séances ? Pour pratiquer dans de bonnes conditions il faut une tenue adaptée :

Pour les séances qui se déroulent à l'intérieur :



- Des chaussures de sport
- Une tenue de sport dans laquelle vous êtes à l'aise pour bouger
- De quoi vous hydrater



Pour les séances de marche nordique :

- Une tenue de sport pour conditions extérieures (un coupe-vent, voire des vêtements chauds peuvent être nécessaires en fonction des conditions climatiques)

- Un sac avec de quoi vous ravitailler et vous hydrater

