

EN PRATIQUE

Une épreuve d'effort sur prescription médicale à réaliser dans l'unité sports et pathologies.

Un bilan avec un rééducateur

Un ré-entraînement à l'effort, à raison de 3 demi-journées par semaine pendant 12 semaines consécutives

CHU Grenoble Alpes
Service de Rhumatologie
Hôpital sud
CS 20217
38434 Echirolles

DOULEURS FATIGUE CHRONIQUE

Retrouver
vos
capacités

POURQUOI ?

Douleur et fatigue chroniques peuvent conduire à diminuer ses activités (vie quotidienne, professionnelles, loisirs).

D'où un impact sur la qualité de vie.

L'activité physique régulière est la principale recommandation .

POUR QUI ?

Notre programme, de **ré-entraînement à l'effort** vise à accompagner les personnes déconditionnés.



QUELLES ACTIVITÉS ?



Balnéothérapie

Ré-entraînement cardio:

Vélo ou marche rapide



Relaxation



Bilan en ergothérapie avec proposition d'ateliers à thème

