



HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN
HÔPITAL KIRCHBERG

9, rue Edward Steichen
L-2540 Luxembourg
T +352 24 68-1
F +352 24 68 2009

Service de réadaptation cardiaque / Kardiologische Rehabilitation

www.hkb.lu



HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN
HÔPITAL KIRCHBERG

INFORMATIONS PRATIQUES

Service de réadaptation cardiaque

T (+352) 2468-3400

Heures d'ouverture

de 08h30 à 17h00

Séances d'entraînement: lundi - mercredi - vendredi

Fréquence de la réadaptation cardiaque

24 séances

3x / semaine

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Abteilung Kardiologische Rehabilitation

T (+352)2468-3400

Öffnungszeiten

08.30 bis 17.00

Trainingseinheiten : Montag - Mittwoch - Freitag

Dauer der gesamten Rehabilitation

24 Einheiten,

3xwöchentlich

SITES UTILES

www.hkb.lu

www.hopitauxschuman.lu



www.facebook.com/lapagedespatients
www.acteurdemasante.com



Démarches avant de venir en réadaptation

Le service de kinésithérapie envoie l'ordonnance médicale et la prescription de prise en charge des frais de transport à la caisse nationale de santé (CNS) pour les patients assurés auprès de la CNS. Tous les patients **qui ne sont pas assurés auprès de la CNS** (p.ex. CECA) sont priés d'**initier la démarche nécessaire pour une prise en charge** auprès de leur assurance.

Dans le cas où un transport en taxi est demandé, la CNS prévoit une prise en charge de 20 transports. Vous êtes priés de contacter l'entreprise de taxi de votre choix pour assurer votre transport. Une liste des entreprises agréées par la CNS est disponible au service de kinésithérapie.

Programme de la réadaptation cardiaque

Le programme comprend 24 séances, 3 fois par semaine, composées de différents types d'exercices : le vélo, la marche sur tapis roulant, le cross trainer et des exercices de renforcement musculaire des bras et des jambes.

Ces séances amélioreront de façon notable l'aptitude à l'effort, elles apporteront plus d'assurance et seront l'occasion de rencontrer d'autres personnes ayant une histoire cardiaque semblable.

Un programme de réadaptation à l'effort a plusieurs objectifs :

- Permettre de redécouvrir les sensations qui accompagnent normalement un effort
- Augmenter la capacité d'effort maximale
- Redonner le goût à l'activité physique : une dépense physique suffisamment intense participe à la rééducation de nombreux facteurs de risque comme la tension artérielle trop élevée, un taux de cholestérol élevé,...

Informations pratiques

Le service de kinésithérapie se trouve à l'étage -1 de l'Hôpital Kirchberg. Un vestiaire avec douches et casiers est à votre disposition. Prévoyez une **tenue de sport**, des chaussures de sport, une **serviette et une bouteille d'eau**.

Vor Beginn der Rehabilitation

Für alle bei der "CNS" versicherten Patienten, schickt die physiotherapeutische Abteilung die medizinische Verordnung sowie die Anfrage zur Übernahme der Transportkosten an die "CNS". Alle **privat versicherten** Patienten (z.B. CECA) werden hingegen gebeten bei der jeweiligen Krankenkasse **die notwendigen Schritte für eine Kostenübernahme der Rehabilitation selbst in die Wege zu leiten**. Falls der Transport mit einem Taxi von Ihnen gewünscht wird, übernimmt die CNS 20 Fahrten. Sie werden gebeten selbst das Taxiunternehmen Ihrer Wahl zu kontaktieren um den Transport zu organisieren. Eine Liste aller anerkannten Taxiunternehmen ist bei der physiotherapeutischen Abteilung verfügbar.

Ablauf und Ziele der Rehabilitation

Die Rehabilitation besteht aus 24 Einheiten welche 3 mal wöchentlich abgehalten werden. Die einzelnen Übungen bestehen aus : Fahrradergometer, Laufband, Cross-Trainer und Kräftigungsübungen für den Arm- und Beinbereich.

Die Rehabilitation wird die Fähigkeit Ihrer körperlichen Anstrengung verbessern und die Basis für einen Austausch mit anderen Patienten ähnlicher Krankheitsbilder bieten. Gleichzeitig sollen Sie hierbei wieder erlernen Ihre körperliche Belastung zu kontrollieren ohne sich dabei unsicher zu fühlen.

Die Ziele der Rehabilitation liegen bei:

- einer Wiederentdeckung der normalen Reaktionen bei körperlicher Aktivität.
- einer Erhöhung der Fähigkeit einer maximalen Anstrengung
- dem Wiederentdecken eines Verlangens nach körperlicher Aktivität
- durch eine ausreichend hohe und regelmäßige körperliche Betätigung werden zahlreiche Risikofaktoren für eine kardiovaskuläre Erkrankung wie Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht usw. minimiert.

Praktische Empfehlungen

Die Physiotherapie befindet sich im Untergeschoss -1 des Hôpital Kirchberg. Es steht ein Umkleieraum mit Duschen und Schließfächern zu Ihrer Verfügung. Bitte denken Sie daran **Sportbekleidung** und Sportschuhe sowie eine **Flasche Wasser** und ein **Handtuch** mitzubringen.