Nos activités

Réadaptation en milieu aquatique

Une activité en groupe, ou en individuel, à votre rythme

Kinésithérapie

Un programme adapté et personnalisé à votre condition physique

Bien être

Sophrologie

Relaxation

Centre Hospitalier de Vaison-la-Romaine
18 Grand Rue - BP N° 73 - 84110 VAISON-LA-ROMAINE
Tél. 04 90 36 04 58 - Fax : 04 90 36 29 48 -
Courriel : direction@ch-vaison.fr
www.ch-vaison.fr

Octobre 2025

Des intervenants pluridisciplinaires

MEDECIN
- Bilan initial
- Suivi
- Bilan final

PROFESSEUR D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (APA)
- Bilan
- Réentrainement « cardio »
- Renforcement musculaire
- Réadaptation en milieu aquatique
- Activités extérieurs
- Découverte d'activités

KINESITHERAPEUTE
- Drainage lymphatique
- Prise en charge des troubles orthopédiques
- Prise en charge de la douleur
- Pilate, yoga, relaxation

ERGOTHERAPEUTE (SUR DEMANDE)
- Port de charges
- Aides techniques
- Sensibilité

DIETETICIEN (SUR DEMANDE)
- Education nutritionnelle
- Conseils personnalisés

INFIRMIER
- Soins techniques et relationnels
- Suivi quotidien
- Prise en charge de la douleur

AIDE SOIGNANT
- Sophrologie

PSYCHOLOGUE
- Groupe de parole

ASSISTANTE SOCIALE

CENTRE HOSPITALIER Vaison LA-ROMAINE

Programme de réentrainement à l'effort après cancer du sein

Programme soutenu par la Ligue contre le cancer

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Une filière de réentrainement à l'effort est en place à l'Hôpital de Jour du SMR du Centre Hospitalier de Vaison-la-Romaine

A qui s'adresse ce programme ?

Aux personnes en post-traitement d'un cancer du sein.

Comment en bénéficier ?

Contacter le secrétariat : 04.90.28.61.83

Du lundi au vendredi, de 9h à 16h.

Pour pouvoir faire partie du prochain groupe, nous vous invitons à vous adresser à votre médecin traitant qui pourra remplir le dossier d'admission (disponible sur le site internet).

Une démarche sur le long terme

- Une première phase de reprise sportive médicalisée en centre de rééducation avec des activités physiques adaptées ,
- Une seconde phase de poursuite d'activités guidée en club sportif.

Programme

- En petit groupe (4 à 6 personnes)
- 3 jours par semaine sur une période de 4 semaines
- Séances collectives : APA, groupe de parole, kinésithérapie
- Séances individuelles : kinésithérapie, infirmier, médecin, psychologue, diététicienne, assistante sociale ...

Planning indicatif

	9h30-12h	PAUSE REPAS	13h-15h30
Lundi	Eveil corporel Cardio Réentrainement à l'effort Réadaptation en milieu aquatique		Kiné Yoga Relaxation Evaluations personnalisées
Jeudi	Eveil corporel Cardio Réentrainement à l'effort Réadaptation en milieu aquatique		Kiné Renforcement musculaire Pilates Relaxation Sophrologie
Vendredi	Kiné Etirements Activités sportives Groupe de parole		Evaluations personnalisées Activités extérieurs

Bénéfices pour la santé

- Diminution du risque de rechute et de récidive
- Lutte contre la fatigue
- Amélioration de la qualité de vie
- Augmentation de l'endurance et capacités physiques
- Diminution du stress, de l'anxiété, des douleurs