

Horaires

- Lundi: 17h30 à 19h30
Jeudi: 17h30 à 19h30
- Mardi: 17h00 à 19h00
Vendredi: 16h30 à 18h30
- Mercredi: 16h30 à 18h30

Contactez-nous au
063/55 25 72 dès aujourd'hui
pour plus d'informations ou pour
planifier votre première séance.



Notre Clinique du poids vous offre
une prise en charge pluridisciplinaire
alliant une expertise médicale,
nutritionnelle, psychologique et
physique pour un accompagnement
complet et personnalisé.

**Avec énergie et engagement,
notre équipe est à vos côtés!**



Vivalia **Hôpital de Libramont** **CLINIQUE DU POIDS**

Avenue de Houffalize, 35
6800 Libramont

063/55 25 72

Coordinatrice:
THIRY Florence 063/55 60 42

www.vivalia.be



Vivalia
Votre santé, notre quotidien

www.vivalia.be



Réentraînement à l'effort
post chirurgie bariatrique

Clinique du poids
Hôpital de Libramont

Réentraînement à l'effort après une chirurgie bariatrique

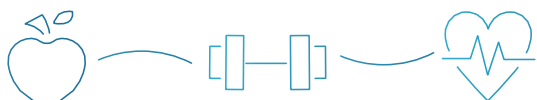


Félicitations pour cette étape majeure vers une meilleure santé grâce à votre chirurgie bariatrique!

Cette intervention est un levier très efficace pour perdre du poids mais elle n'est qu'une partie du chemin.

Nous savons qu'après une chirurgie, reprendre une activité physique peut sembler difficile. C'est pourquoi notre service de kinésithérapie vous propose un accompagnement personnalisé, adapté à votre condition physique et à votre progression. Nos professionnels vous guideront pas à pas pour une reprise en toute sécurité, avec des exercices adaptés à vos besoins.

Pour maximiser les bénéfices et assurer une transformation durable, il est vraiment essentiel d'intégrer l'activité physique dans votre quotidien.



Pourquoi?

■ Préserver votre masse musculaire

Une perte de poids rapide peut entraîner une diminution de la masse musculaire. L'activité physique permet de la maintenir, ce qui est essentiel pour votre force, votre mobilité et votre métabolisme. Le programme que nous vous proposons vous aidera à préserver votre musculature et à ancrer de bonnes habitudes.

■ Favoriser une perte de poids durable

La perte de poids après une chirurgie bariatrique est rapide durant les premières semaines et significative la première année. Toutefois, sans activité physique, une reprise de poids peut malheureusement survenir par la suite. L'exercice joue un rôle clé en stabilisant votre métabolisme et en augmentant votre dépense énergétique, vous aidant ainsi à maintenir votre poids sur le long terme.

■ Améliorer votre santé globale

En bougeant régulièrement, vous réduisez les risques de maladies comme le diabète, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires, tout en renforçant votre système immunitaire.

■ Gagner en énergie et en bien-être

L'activité physique booste votre énergie, réduit la fatigue et améliore l'humeur en libérant des endorphines, les hormones du bien-être.

■ Renforcer votre confiance en vous

Atteindre des objectifs physiques et ressentir votre corps plus fort et plus mobile vous aidera à gagner en assurance et en motivation.



Nous vous proposons un programme de réentraînement à l'effort sur mesure, et encadré par des kinésithérapeutes.



► CONDITIONS

- Post-chirurgie < 1 an
- BMI > 27
- Pas de contre-indication médicale > Prescription par le Dr Diquas, Dr Soupart, Dr Nachtergaele, ou votre médecin traitant

► PROGRAMME

24 séances en 3 mois à raison de 2x/2h semaine

- Ergocycle (vélo)
- Marche-course sur tapis roulant
- Aquagym
- Gym au sol

