

Suite à un infarctus du myocarde, je dois suivre un programme de réadaptation

Le site du Docteur Guy Vandecandelaere

Adresse du site : www.docvadis.fr/guy-vandecandelaere



Validé par
le Comité Scientifique Cardiologie

Après votre infarctus du myocarde, une bonne hygiène de vie est essentielle pour éviter une récurrence.

Pourquoi dois-je suivre un programme de réadaptation ?

Après votre hospitalisation, un programme de réadaptation est mis en place pour vous permettre de reprendre une activité normale le plus rapidement possible. Il permet également de faire le point sur les facteurs de risque cardiovasculaire pour éviter qu'un infarctus ne se reproduise. Une prise en charge tabacologique, diététique et psychologique sera réalisée en plus de la kinésithérapie. Cette prise en charge a pour objectif d'évaluer l'intensité des efforts que vous pouvez faire sans nuire à votre cœur, et permettra à votre médecin de choisir le programme le plus adapté à vos capacités du moment. L'exercice physique améliore la capacité respiratoire et donc l'oxygénation du sang, il renforce l'action de la pompe cardiaque et contribue à faire baisser la glycémie, augmente le bon cholestérol (HDL) et améliore la souplesse des artères.

Comment ma réadaptation se déroule-t-elle ?

Avant de débiter la réadaptation, un test à l'effort devra être réalisé afin de déterminer le niveau d'entraînement le plus adapté. Les objectifs à atteindre durant cette réadaptation seront définis par l'équipe médicale et paramédicale.

La réadaptation se décompose en deux phases.

A la sortie de l'hôpital, dans un centre de réadaptation cardiaque :

- Elle a pour but d'augmenter vos capacités d'effort en habituant votre système cardiovasculaire à des efforts progressifs.
- Vous devrez effectuer au minimum trois séances par semaine en augmentant progressivement l'intensité de l'effort. Ces séances consistent en des exercices d'entraînement du muscle cardiaque et des muscles du thorax, des épaules, des bras et des jambes.

Au retour à domicile et durant toute votre vie :

- Elle est parallèle à la reprise de votre activité professionnelle et a pour objectif de conserver les bénéfices de votre réadaptation initiale.
- Pratiquez à votre rythme un exercice d'endurance (marche rapide, natation, cyclisme, jogging...) au moins 30 minutes d'affilée, trois fois par semaine.
- Vous pouvez recommencer à pratiquer d'autres sports (hors compétition), à condition qu'ils ne soient pas violents. Votre médecin saura vous conseiller.

Quel type d'exercice physique est recommandé ?

Les sports d'endurance douce, comme la marche rapide, le vélo ou la natation, sont très adaptés, car ils ont une action protectrice sur votre cœur. Votre médecin ou votre cardiologue saura vous conseiller. La notion de plaisir est fondamentale dans le choix de votre activité pour la maintenir sur le long terme.

Quelles précautions dois-je prendre ?

- Tous les exercices doivent être exécutés sans essoufflement ou sans fatigue.
- Ne dépassez pas les limites fixées par votre cardiologue et contrôlez systématiquement votre pouls, au mieux à l'aide d'un cardiofréquencemètre.
- Ayez toujours à votre disposition un dérivé nitré en dragée ou en spray.

La réadaptation cardiaque après un infarctus permet de retrouver le plus rapidement possible une activité physique normale dans les meilleures conditions de sécurité, et permet ainsi de réduire le risque de récurrence.