



**INSTITUT  
CARDIOVASCULAIRE**

Cliniques universitaires SAINT-LUC  
UCLouvain BRUXELLES



# **Chirurgie cardiaque : et après ?**

Kinésithérapie et réadaptation



Bonjour!

Vous sortez d'une opération cardiaque. Maintenant, il est temps de reprendre votre vie en rentrant chez vous.

L'équipe pluridisciplinaire du centre de réadaptation cardiaque.

## La première chose à faire

Prendre contact avec un kinésithérapeute afin de continuer votre rééducation. Vous avez reçu une prescription vous donnant accès à 20 séances pouvant être renouvelées jusqu'à un total de 60 séances si besoin. En effet, la récupération de votre capacité respiratoire et physique demande du temps, mais aussi d'être actif dans son propre traitement.

**Il est donc important de continuer les exercices respiratoires par vous-même ! (3 à 5x par jour, minimum) ainsi que de la marche quotidienne**



## Quelques recommandations

Pendant 6 semaines :

- Éviter de porter des charges lourdes (+ de 5kg).
- Éviter les activités à risque de chocs et de chutes ainsi que les mouvements extrêmes qui vont mettre une tension sur le sternum.
- Éviter de baigner la cicatrice dans une eau stagnante (pas de bain, pas de piscine) afin de ne pas infecter votre plaie sternale.
- Dormir uniquement sur le dos. La position sur le ventre et sur le côté imprime une pression sur votre sternum.
- Il est recommandé de ne pas conduire durant cette période.

**Ces recommandations ont pour but de favoriser la consolidation du sternum, éviter d'éventuelles complications et diminuer les douleurs au niveau de la cicatrice.**



## **Bouger, c'est guérir !**

Le corps a besoin de mouvement pour se rétablir.

N'hésitez pas à bouger, vous promener... être actif, tout en écoutant votre corps et en respectant votre fatigue.



# Pourquoi la réadaptation cardiaque ?

La réadaptation cardiaque est un programme personnalisé comprenant activité physique, éducation et conseils, destiné à vous aider à reprendre votre vie de manière optimale après votre opération.



# Ceci vous intéresse ?

Des séances de rééducation cardiaque sont organisées aux Cliniques universitaires Saint-Luc, par nos kinésithérapeutes.

Vous pouvez nous contacter au +32 2 764 18 26

**Prenez rendez-vous le plus tôt possible pour éviter de l'attente inutile**

# Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Département cardiovasculaire

Service de chirurgie thoracique et vasculaire

**Kinés U61-62 :**

+32 2 764 60 43

**Secrétariat de rééducation cardiaque :**

+32 2 764 19 36

**Kinés en rééducation cardiaque :**

+32 2 764 18 26



**INSTITUT  
CARDIOVASCULAIRE**

Cliniques universitaires **SAINT-LUC**  
UCLouvain BRUXELLES

### Ont participé à la réalisation de cette brochure:

Equipe des kinésithérapeutes de Chirurgie cardiovasculaire et thoracique

Editeur responsable: Thomas De Nayer / Service de communication

Photos: Shutterstock - Hugues Depasse - Couverture: Inès Allard

---

### Cliniques universitaires Saint-Luc

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles

[institutcardiovasculaire.be](http://institutcardiovasculaire.be)

---

### © Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure?

Merci de nous contacter préalablement.



*Soutenez Saint-Luc,  
rendez-vous sur*  
**[fondationsaintluc.be](http://fondationsaintluc.be)**

IBAN: BE41 1910 3677 7110  
Communication spécifique:  
« Kiné & Ergothérapie »

Les dons de 40€ et plus sont  
déductibles fiscalement.  
D'ores et déjà merci !