

« Ensemble luttons
contre le cancer »



Damien FIACRE
Responsable réadaptation ambulatoire
damien.fiacre@hirslanden.ch



Lilas RAGUIN
Responsable physiothérapie stationnaire
lilas.raguin@hirslanden.ch

NOS PARTENAIRES

Centre
de médecine
préventive
& intégrative



ligue contre le cancer



PHYSIOTHÉRAPIE
DES GRANGETTES

Route de Chêne, 112
1224 Chêne-Bougeries
022 552 39 97

Physiotherapie.grangettes@hirslanden.ch

HIRSLANDEN 
CLINIQUE DES GRANGETTES



PHYSIOTHÉRAPIE
DES GRANGETTES

PROGRAMME DE RÉADAPTATION PHYSIQUE APRÈS UN CANCER

Un programme de réadaptation physique sur 12 semaines encadré par une équipe de physiothérapeutes et de professeurs d'activité physique adaptée.

Notre Objectif

Vous accompagner à chaque étape de votre traitement lorsque vous avez un cancer. Ce programme se fera en collaboration avec le Centre de médecine préventive & intégrative ainsi que le Centre d'oncologie des Grangettes.

Quel que soit votre cancer, une réadaptation centrée sur vos besoins, encadrée par une équipe bienveillante

Regarder l'avenir avec force, confiance et courage !

En bougeant davantage, vous renforcez votre système immunitaire.

OBJECTIFS DE LA RÉADAPTATION

Supprimer ou atténuer les limitations physiques

Apprendre à gérer les conséquences de sa maladie pour mieux la vivre

Vous accompagner et vous aider à retrouver une meilleure qualité de vie

BIENFAITS DE LA RÉADAPTATION

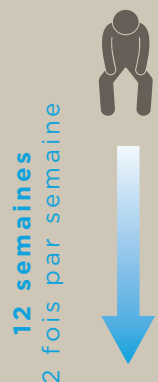
Nous travaillons en collaboration avec le centre de médecine préventive et intégrative ainsi que le centre d'oncologie des Grangettes. Ils pourront vous permettre d'intégrer un programme pluridisciplinaire : thérapie cognitivo comportementale, mindfulness, onco-nutrition, hypnose, acupuncture, yoga...

PHASE 1 DIAGNOSTIC



Dans le cadre de votre traitement, votre oncologue et sénologue vous prescrit un programme de réadaptation.

PHASE 2 RÉADAPTATION PHYSIQUE AMBULATOIRE



Bilan d'entrée : bilan individuel au début du programme réalisé par un physiothérapeute permettant d'évaluer votre condition physique.

- activité extérieure : marche/parcours training
- activités en salle : gymnastique, exercices d'assouplissements et d'équilibre
- réentraînement à l'effort sur ergomètre
- renforcement musculaire
- Pilates

Séances d'éducation thérapeutique : apprendre à gérer l'effort physique.

Bilan de sortie : comparatif avec le bilan d'entrée.

*En fonction de vos besoins, nous pouvons compléter par des soins personnalisés : drainage lymphatique, massage...

PHASE 3 POUR ALLER PLUS LOIN



Pour consolider les bénéfices de votre réadaptation, continuez avec nous à raison de 2 heures par semaine.

Restaure et améliore les capacités physiques : musculature, mobilité...

Diminuer la fatigue et le stress

Atténue les effets secondaires des traitements comme les douleurs, les troubles de la sensibilité ou les oedèmes

Permet de mieux accepter les changements corporels et aide à redonner confiance en soi

Stimule le plaisir de se mouvoir

Définir des nouveaux objectifs de vie

Toutes nos prestations sont remboursées par l'assurance de base (LAMal)* et sont reconnues par la ligue suisse contre le cancer.

*le remboursement de la phase 3 se fera sur demande à votre assurance complémentaire

