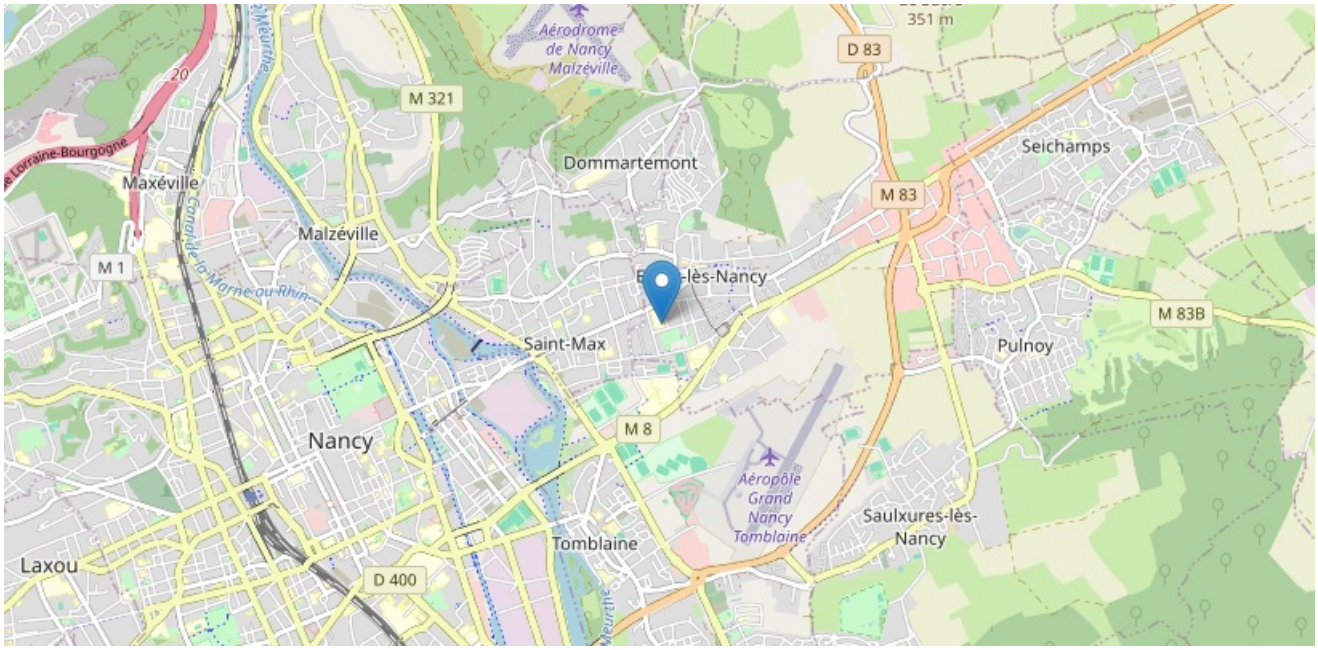
Activité physique adaptée

Soin de support (INCa) | Adultes | Activité physique adaptée



ADRESSE

7 rue Parmentier
54270 Essey-lès-Nancy

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

: 03 83 18 85 80

STRUCTURE

CLINIQUE LOUIS PASTEUR
7 rue Parmentier
54270 Essey-lès-Nancy

L'exercice physique fait désormais partie de l'arsenal thérapeutique pour :

- Prévenir et corriger le déconditionnement physique
- Réduire la fatigue liée à la maladie et améliorer la qualité de vie
- Améliorer la tolérance aux traitements et aux effets de ceux-ci à moyen et long terme
- Améliorer l'image de soi et renforcer l'estime de soi
- Réduire le risque de récidive

Les séances sont collectives, adaptées à la condition physique de chacun et comprennent : un travail cardiorespiratoire à visée d'endurance, un travail d'assouplissement et d'entretien articulaire sous forme de gymnastique pendant 45 mn. Entre les 2 séquences de travail, chacun peut discuter de son ressenti dans le cadre d'un moment de détente et de partage.

A noter que la participation à ce programme a l'avantage de donner accès, si besoin, à des consultations individuelles diététiques, psychologiques ou d'aide au sevrage tabagique.

Si vous souhaitez en bénéficier, parlez en à votre oncologue.