

Activité physique & Sport (page 1)

L'activité physique aide les enfants à bien grandir, à être en bonne santé et à se sentir mieux dans leur corps et leur tête. Elle est tout aussi importante pour les enfants porteur de cardiopathie congénitale.



Ses bienfaits :

- Renforce les muscles, les os et le cœur.
- Réduit les risques de maladies (obésité, diabète).
- Améliore l'humeur et le sommeil.
- Favorise les relations avec les autres.
- Améliore même les résultats à l'école.

Activités physiques au quotidien

Pas besoin de faire du sport pour bouger !
Voici des exemples d'activités à intégrer dans la vie de tous les jours :

- Privilégiez les déplacements actifs : marche, trottinette, vélo, roller.
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Jeux en plein air : plaine de jeux, accrobranche...
- Participez aux activités de la maison (selon l'âge) : passer l'aspirateur, ranger sa chambre, jardinage...

Votre enfant souhaite faire du sport ?

Nos conseils :

- Encourager votre enfant dans son envie de bouger.
- En parler d'abord avec votre cardiopédiatre : il pourra s'assurer que rien ne s'oppose à la pratique du sport choisi et vous guider sur l'intensité la plus appropriée.
- Commencer doucement : privilégier les sports d'endurance tels que la course, le vélo, la natation. Débuter une activité à faible intensité, puis augmenter progressivement en respectant toujours le rythme de votre enfant.
- Écouter son corps : il est essentiel que votre enfant respecte ses limites.

En cas de douleurs, de fatigue excessive ou d'essoufflement important, prenez contact avec son cardiopédiatre.

Mesure de précaution :

Éviter les sports de contact si :

- Votre enfant porte un pacemaker.
- Votre enfant prend un traitement anticoagulant.

N'hésitez pas à discuter avec l'équipe médicale de toutes vos questions concernant l'activité physique de votre enfant.

Activité physique & Sport (page 2)

L'activité physique aide les enfants à bien grandir, à être en bonne santé et à se sentir mieux dans leur corps et leur tête. Elle est tout aussi importante pour les enfants porteur de cardiopathie congénitale.



La réadaptation cardiaque

C'est quoi ?

Un programme pour aider votre enfant à reprendre sa vie de manière optimale après une intervention ou une hospitalisation cardiaque.

Pour qui ?

- Âge : dès 8 ans.
- Condition : avoir signé la convention cardiaque lors d'une hospitalisation dans un hôpital conventionné.

Durée du programme

- Maximum 6 mois à partir du début de l'hospitalisation et maximum 45 séances (l'échéance de l'un élimine l'autre).
- Rythme : 2 séances par semaine (mercredis et vendredis de 17h à 18h).

Objectifs :

- S'épanouir physiquement, socialement et émotionnellement.
- Reprendre confiance en soi.
- Devenir autonome dans la pratique d'une activité physique.

Motifs d'admission :

- Après une intervention/chirurgie cardiaque (les délais varient selon le type d'intervention : voir avec le cardiologue pédiatrique).
- Après une hospitalisation pour décompensation cardiaque gauche.

Exemples d'exercices durant les séances

- Parcours d'exercices (style "tour du monde").
- Exercices de haute intensité.
- Exercices cardio : vélo, tapis de marche, rameur...

Ce programme de revalidation est proposé aux Cliniques universitaires Saint-Luc.