



**PHYSIOTHÉRAPIE**  
DES GRANGETTES



**Marine SORIANO**

Responsable réadaptation stationnaire  
m.soriano@physio-desgrangettes.ch

**Manon PLUCHON**

Responsable physiothérapie ambulatoire  
m.pluchon@physio-desgrangettes.ch



**Dr. Jérôme PLOJOUX**

Spécialiste en Pneumologie  
Hirslanden Clinique des Grangettes



**Dr. Emilie CHAPPUIS**

Spécialiste en Pneumologie  
Hirslanden Clinique des Grangettes



**Physiothérapie**  
**des Grangettes**



+41 22 552 39 97



@ secretariat@physio-desgrangettes.ch



Route de Chêne 112 - 1224 Chêne-Bougeries,  
Bâtiment M



Lu à Je 7h30–19h, Ve 7h30–18h

www.physiotherapie-grangettes.ch

En Collaboration avec



**HIRSLANDEN**  
CLINIQUE DES GRANGETTES



PHYSIOTHÉRAPIE  
LA COLLINE



PHYSIOTHÉRAPIE  
DES GRANGETTES



## RÉHABILITATION PULMONAIRE

Programme complet de 12 semaines

*Un programme encadré par une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, psychologues, diététiciens et physiothérapeutes.*

Notre objectif est de vous accompagner au cours d'une maladie respiratoire chronique (bronchopneumopathie chronique obstructive, asthme, insuffisance respiratoire,..)

Pris en charge par LAMal\*

## LES BIENFAITS DE LA RÉADAPTATION

- diminue votre essoufflement à l'effort
- améliore votre condition physique et votre qualité de vie
- lutte contre les facteurs de risque et prévient les récurrences
- ralentit la progression de la maladie
- permet de répondre à vos questions grâce à des ateliers d'éducation thérapeutique en groupe

*\*Le programme de réadaptation pulmonaire est **remboursé par l'assurance de base (LAMal)** et est reconnu par la société Suisse de Pneumologie.*

12 semaines  
3 fois par semaine



### CONTENU DES SÉANCES

- marche/parcours training extérieur
- entraînement sur Cyclo-ergomètre
- cours de gymnastique collective
- renforcement des muscles périphériques et respiratoires
- **4 séances de relaxation**
- **8 séances d'éducation thérapeutique:** encadrées par une équipe pluridisciplinaire de médecins, diététiciens, psychologues et physiothérapeutes
- des séances de désencombrement bronchique si nécessaire
- **un suivi régulier et des médecins disponibles** tout au long du programme
- **un test des fonctions respiratoires** au début ainsi qu'à la fin du programme pour mesurer vos progrès

### À LA FIN DES SÉANCES

Pour consolider les bénéfices de votre réadaptation, continuez avec nous à raison de 1 à 2 heures par semaine. Différents **cours collectifs** vous seront proposés:

- **Cardio-training**
- **Gym senior**
- **Pilates**

Les cours ne sont pas pris en charge par l'assurance de base mais peuvent l'être par l'assurance complémentaire.

**PRIX: 300 CHF/10 séances.**

