

DESCRIPTION DES SERVICES

Les séances se déroulent dans un environnement non médical : dans un centre de conditionnement physique ou à domicile.

Ces programmes sont aussi offerts à la carte, sur demande.

LA KINÉSIOLOGIE EN SANTÉ MENTALE

Les bienfaits de l'activité physique pour des gens avec des troubles d'ordre psychologique sont bien plus que le sentiment de bien-être. Les exercices cardiovasculaires et musculaires permettent aussi une meilleure activité neuronale dans le cerveau. Ceci permet un meilleur travail des neurotransmetteurs qui, par la suite, permet un meilleur travail du cerveau en général. Au niveau pratique, les exercices multi-tâches et des exercices de neuro-motricité demandent l'exécution de plusieurs mouvements simultanés stimulant plusieurs sphères du cerveau en permettant ainsi l'amélioration de la concentration, la mémoire et l'attention divisée.

Ce programme a été créé pour les assurés qui ont des limitations fonctionnelles telles : la fatigue, l'anxiété, la diminution de la concentration, de l'attention et de la mémoire.

Les objectifs :

- Augmenter les capacités fonctionnelles
- Diminuer la fatigue et augmenter l'endurance générale.
- Améliorer les capacités cognitives
- Adhérer à une routine encadrée et structurée pour augmenter l'autonomie
- Préparer le retour au travail progressif (pronostic : 3 à 6 mois)
- Briser l'isolement

Programme de 10 semaines

Évaluation initiale + 20 séances individuelles + Évaluation finale

LA RÉACTIVATION PHYSIQUE

Ce programme a été conçu pour les assurés qui ont une condition psychologique ou un trouble musculosquelettique et qui ont atteint un plateau dans les traitements conventionnels et pour lesquels les limitations sont encore une barrière pour le retour au travail. Les capacités résiduelles leur permettent d'effectuer leurs activités de la vie quotidienne, mais leurs limitations ne permettent pas une progression optimale. Les exercices permettront d'augmenter leur niveau fonctionnel grâce à une meilleure endurance cardiovasculaire et musculaire en vue du retour au travail. Le pronostic pour le retour au travail est d'environ 3 à 6 mois.

Profitez de ce programme comme moyen alternatif dans les cas où les traitements et la progression ont atteint un plateau ou pour des assurés qui ont un déconditionnement physique important.

Programme de 8 semaines

Évaluation initiale + 20 séances + Évaluation finale

L'OPTIMISATION DES CAPACITÉS FONCTIONNELLES DE TRAVAIL

Ce programme est dédié aux assurés qui n'ont pas accès à un retour au travail progressif chez l'employeur ou aux assurés qui ont besoin d'une période préparatoire pour travailler des mouvements spécifiques à leur emploi (endurance à la posture assise, debout, soulèvement de charge). Le pronostic pour le retour au travail est d'environ 2 à 3 mois.

Programme de 6 semaines

Évaluation initiale + 24 séances + Évaluation finale

514.303.3125 | info@kinequilibre.ca | www.kinequilibre.ca



MY-LINH DIEP, B.Sc.
kinésiologue



Service de réadaptation et d'entraînement privé

