Document conseil

Maela

Le suivi médical connecté

LA REPRISE DES ACTIVITÉS

Sport, jardinage, bricolage,...

QUEL TYPE DE RÉÉDUCATION ?

Maela
Le suivi médical connecté

La meilleure rééducation, quelle que soit l'intervention, reste la marche à pieds, à condition d'y aller progressivement en fonction de ses douleurs et ses forces. Alternez des phases de marche et de repos, surtout au début.

Pour reprendre tout autre type d'activité tel que la natation, le vélo, le footing, le jardinage, le bricolage, le ménage etc, vous devez attendre le délai de cicatrisation qui vous aura été défini par votre chirurgien ou médecin avant de reprendre toutes activités.

Les sports collectifs restent définitivement déconseillés.

Maela
Le suivi médical connecté

Contactez le plateau infirmier **Maela** au **04 81 68 25 26** ou via la **messagerie** sécurisée de votre application