

# Programme de Remise En mouvement Médicalisé ' Seno

- Ma santé en PREM'S -



Ce programme répond à une volonté de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des patients atteints d'un cancer du sein, en pratiquant une activité physique régulière et adaptée.

**NOUVEAU !**

Réadaptation à l'effort sur ergocycle

Étirements

Convivialité

Renforcement musculaire

Qi Gong

En petit groupe

Écoute

Sophrologie

Marche nordique

Réflexologie plantaire

Balnéothérapie

Accompagnement

Maintenir une activité physique adaptée permet d'améliorer l'état de santé, le moral, la qualité de vie.

Mais aussi de réduire le stress, d'améliorer la concentration et les fonctions cognitives et de prévenir surpoids et obésité.

De plus cela peut améliorer la tolérance aux traitements et leurs effets secondaires tels les douleurs neuropathiques ou articulaires.

Les activités physiques réduisent d'environ 25% le niveau de fatigue et améliorent le sommeil.

Parlez-en à votre médecin spécialiste!

**Le PREM'S dure environ 6 semaines. Il comprend :**

- 1 consultation médicale d'aptitude physique**
- 36 séances d'activités physiques adaptées**
- 2 séances d'initiation au Qi Gong**
- 2 séances de sophrologie**
- 1 séance de réflexologie plantaire**
- 6 ateliers d'information**
- 1 consultation médicale finale + bilan**



Hôpitaux Civils  
de Colmar

Hôpitaux Civils de Colmar  
Service de Médecine Physique & de Réadaptation  
Secrétariat bâtiment 75/2ème étage

Contact : THEILLER Marie Anne, enseignante APA  
03 89 12 52 89 - marie-anne.theiller@ch-colmar.fr



En collaboration  
avec  
Le Centre SSR  
des Trois-Épis