

L'EXPERTISE EN TOUTE CONFIANCE.

VOTRE SANTÉ EST NOTRE PRIORITÉ. C'EST NOTRE ENGAGEMENT AU QUOTIDIEN.  
NOUS SOMMES LE PLUS GRAND RÉSEAU MÉDICAL DE SUISSE ET SOMMES LEADERS  
EN MÉDECINE SPÉCIALISÉE, CHIRURGIE, RADIOLOGIE ET DIAGNOSTIC.  
AVEC NOS CLINIQUES, CENTRES D'URGENCES, CENTRES DE CHIRURGIE AMBULATOIRE ET  
INSTITUTS DE RADIOLOGIE ET RADIOTHÉRAPIE, NOUS SOMMES TOUJOURS LÀ POUR VOUS.

NOS CLINIQUES EN UN COUP D'ŒIL



[WWW.HIRSLANDEN.CH/SITES](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/SITES)

CONSEIL ET INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

SUIVEZ-NOUS



**CLINIQUE BOIS-CERF**  
CENTRE ACTIF+  
AVENUE D'OUCHY 31  
1006 OUCHY  
T +41 21 619 62 70  
[ACTIFPLUS.BOISCERF@HIRSLANDEN.CH](mailto:ACTIFPLUS.BOISCERF@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN.CH/CENTREACTIF+](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/CENTREACTIF+)



••• 03/21 bc medien ag

**HIRSLANDEN**  
CLINIQUE BOIS-CERF

# CENTRE ACTIF+



HIRSLANDEN  
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY



## BIENVENUE AU CENTRE ACTIF+

Le Centre Actif+ est un espace de compétences regroupant plusieurs secteurs distincts :

- la physiothérapie,
- l'ergothérapie,
- l'ostéopathie,
- la fasciathérapie,
- les massages,
- la yogathérapie,
- les programmes de réadaptation par les activités physiques adaptées,
- le Sportlab,
- les cours de sport et santé.

La physiothérapie et l'ergothérapie offrent une prise en charge des patients stationnaires et ambulatoires dans différents domaines : orthopédie, traumatologie sportive et générale, rhumatologie, avant ou après une opération chirurgicale.

Nos maîtres en activités physiques adaptées vous proposent des prises en charge suite à un problème cardiovasculaire et pour les patients atteints d'un cancer ou de diabète de type II.

Le secteur sport et santé dispense des cours collectifs à la carte en piscine, en salle cardiofit, en salle de gymnastique et à l'extérieur.

Notre centre dispose également d'un laboratoire (Sportlab) au sein duquel vous pouvez réaliser des tests à l'effort (sur tapis ou vélo) et bénéficier d'une analyse complète de vos résultats ainsi que de coaching sportif personnalisé, quels que soient votre niveau et vos objectifs.

Vous trouverez les informations complètes sur notre site : [www.hirslanden.ch/centreactif+](http://www.hirslanden.ch/centreactif+)

## NOTRE ÉQUIPE

Notre équipe est composée :

- de physiothérapeutes, d'ergothérapeutes, d'un ostéopathe, d'une fasciathérapeute et d'une masseuse.
- de maîtres en activités physiques adaptées : responsables de nos programmes de réadaptation par les activités physiques adaptées dans le cadre des affections cardiovasculaires, de l'oncologie et pour les patients atteints du diabète de type II.
- de moniteurs de sport : tous dotés d'une longue expérience, ils vous proposent des cours collectifs de sport et santé de grande qualité dans notre piscine à 28 °C et traitée à l'ozone, dans notre salle de gymnastique, dans notre salle cardiofit avec machines modernes ou à l'extérieur.

Notre équipe est supervisée par des médecins référents selon les domaines concernés :

- la réhabilitation orthopédique
- la traumatologie sportive et générale et la réadaptation
- la rhumatologie et les prises en charge de la lombalgie et de la cervicalgie post-chirurgicales et/ou chroniques
- les affections cardiovasculaires, oncologiques et le diabète de type II

## LA PHYSIOTHÉRAPIE

La physiothérapie a pour but d'améliorer et de maintenir les capacités fonctionnelles des patients.

Les physiothérapeutes peuvent intervenir grâce à une très grande diversité de moyens tels que la thérapie manuelle, les chaînes musculaires, les exercices de renforcement musculaire, de proprioception ou de stretching.

**Lors de votre hospitalisation à la Clinique Bois-Cerf** après une intervention chirurgicale orthopédique, les physiothérapeutes vous prennent en charge dans votre chambre, en respectant les ordres médicaux de votre chirurgien. Par des conseils judicieux, des mobilisations et des exercices adaptés, en collaboration avec le personnel infirmier, ils vous aident ainsi à traverser ces premiers jours et vous préparent à votre retour à domicile.

**Pour les prises en charge en ambulatoire**, sur prescription médicale, la physiothérapie s'adresse à toute personne qui nécessite des soins en cas de :

- traumatismes (fracture, luxation, entorse, lésions musculaires, déchirures, élongations)
- troubles de l'appareil locomoteur (orthopédiques/rhumatologiques)
- troubles musculosquelettiques
- pathologies du sport et préparation au retour au sport (personal training)
- rééducation fonctionnelle post-chirurgicale

**Nous proposons également des séances de groupes** pour le suivi des rééducations suivantes :

- ligamentoplastie du genou
- réathlétisation suite à une ligamentoplastie ou une lésion ligamentaire du genou
- prothèses de hanche et de genou
- lombalgies

En complément d'une prise en charge individuelle après une chirurgie des ligaments croisés, dès 8 semaines postopératoires, nous vous proposons d'intégrer un groupe de rééducation. Au moyen d'exercices ciblés, vous progresserez en force et stabilité en vue d'un retour aux activités sportives.

**La réathlétisation** s'adresse aux patients désireux de reprendre une activité sportive après une chirurgie ou une lésion des ligaments croisés. Elle assure le lien entre la rééducation et le retour au sport. Il s'agit de séances de réentraînement spécifiques, adaptées à vos besoins et aux exigences de votre activité sportive afin de retrouver un niveau identique à celui précédent la lésion.

Si vous avez été opéré récemment du genou, de la hanche ou encore que vous souffrez de lombalgie, le Centre Actif+ vous propose non seulement des séances de physiothérapie en individuel mais également en groupe (en piscine, en salle de gymnastique et marche adaptée à l'extérieur).





## L'ERGOTHÉRAPIE

L'ergothérapie a pour but de rééduquer et de rendre les patients autonomes lors d'activités professionnelles, domestiques ou de loisir. Les ergothérapeutes interviennent dans les domaines suivants et quel que soit l'âge du patient :

- rééducation de la main
- réadaptation à l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne
- rééducation posturale
- rééducation sensitive
- rééducation ortho-neuropédiatrique
- confection d'orthèses
- évaluation et adaptation du domicile et/ou du poste de travail
- rhumatologie
- orthopédie
- traumatologie



## L'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie est une thérapie manuelle intégrée au système de santé suisse. Les ostéopathes s'intéressent aux gênes et aux douleurs du corps humain en restant centrés sur la personne et non uniquement sur leurs symptômes. Leur approche est certes biomécanique mais également intéroceptive en prenant en considération les perceptions neurologiques et émotionnelles que chacun entretient avec son propre corps et ses douleurs.

L'ostéopathie répond à un grand nombre d'indications comme les douleurs aiguës ou chroniques de l'appareil neuro-musculo-squelettique, les douleurs abdominales ou pelviennes,

ainsi que certaines céphalées ou certaines affections ORL chroniques y compris certains troubles de l'équilibre.

Votre ostéopathe du Centre Actif+ pratique également en piscine.

L'ostéopathie est une thérapie de premier recours : vous pouvez directement consulter sans avoir de prescription médicale. Les traitements ostéopathiques sont couverts par le système des assurances complémentaires. Il convient de contacter votre compagnie d'assurance pour obtenir des informations sur les conditions de remboursement qui vous sont applicables.



## LA FASCIATHÉRAPIE

La fasciathérapie est une thérapie manuelle qui propose une prise en charge de la personne dans sa globalité, incluant les douleurs physiques et les déséquilibres créés par des souffrances psychiques.

La force de la fasciathérapie se cache derrière la douceur du traitement. Tout est dans la lenteur. Le thérapeute essaie de solliciter et de stimuler les forces internes de l'organisme, permettant au corps de retrouver ses capacités d'adaptation et d'autorégulation, qu'il possède naturellement.

La fasciathérapie s'adresse aux patients qui souffrent de plaintes très diverses: dysfonctions articulaires et musculaires, troubles digestifs, troubles liés au stress (anxiété, état de

tension, troubles du sommeil), prévention de plaintes de patients souffrants de maladies chroniques telles que l'arthrose, rhumatisme, polyarthrite rhumatoïde, ou de maladies telles que le cancer.

La durée d'un traitement est de 45 minutes.

Une prescription médicale n'est pas obligatoire pour une prise en charge en fasciathérapie. Les séances sont partiellement remboursées par certaines assurances complémentaires mais ne sont pas prises en charge par l'assurance de base. Il est conseillé de s'informer auprès de sa caisse maladie/accident.



## LES MASSAGES

Le massage est une thérapie par le toucher. Il permet à la personne massée de se reconnecter avec son ressenti corporel et de se détendre. Il favorise une meilleure circulation sanguine dans les tissus et stimule ainsi l'élimination des toxines responsables de douleurs et de tensions.

Prodigué avec respect et attention au confort de la personne massée, il calme le mental et permet d'apaiser le sentiment de stress et d'anxiété.

Votre masseuse du Centre Actif+ vous propose différents massages: classique, thérapeutique, sportif, lemniscate ainsi que le drainage lymphatique manuel (méthode Vodder) et le massage des femmes enceintes.

D'une durée de 50 minutes, plusieurs séances à intervalles réguliers sont recommandées afin de constater le bénéfice thérapeutique.

Certaines assurances complémentaires remboursent en partie les séances de massage.

## LA RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE

Si vous souffrez d'une maladie cardiaque chronique documentée, d'une pathologie artérielle périphérique ou avez eu récemment un infarctus, une chirurgie cardiaque ou vasculaire ou encore une angioplastie, notre programme de réadaptation cardiovasculaire s'adresse à vous.

Jouissant d'une expérience de plus de 12 ans en la matière, nos collaborateurs, physiothérapeutes et maîtres en activités physiques adaptées, au bénéfice d'une formation en réadaptation cardiovasculaire, mettrons en place avec vous un programme structuré et efficace pour vous permettre de réaliser un réentraînement optimal et reprendre normalement vos activités quotidiennes.

Votre sécurité est assurée par la présence de médecins anesthésistes réanimateurs et d'une unité de soins continus. Notre programme de réadaptation cardiovasculaire, supervisé par notre médecin cardiologue répondant, vous est proposé en ambulatoire. Il vous permet ainsi un retour plus rapide à la vie active.

Notre programme se déroule sur 8 à 12 semaines et comporte également des mesures de prévention afin d'acquérir une bonne hygiène de vie. Il est composé :

- d'une évaluation médicale par notre médecin cardiologue référent à l'entrée et la sortie du programme,
- d'une séance d'accueil, au cours de laquelle votre thérapeute établira un

dossier et vous informera précisément de notre programme. Vous réaliserez également une ergo-spirométrie maximale sur tapis roulant, en toute sécurité. Cela nous permettra d'adapter de manière fine et individualisée votre prise en charge,

- d'activités physiques adaptées et contrôlées comprenant de l'aquagym, un réentraînement sur appareils et en salle de gymnastique, des activités à l'extérieur (marche en groupe et circuit training), avec cinq niveaux de difficulté,
- d'un entretien avec une diététicienne; votre conjoint peut également y participer,
- de séances de relaxation,
- de conférences d'enseignement thérapeutique et diététique en groupe,
- d'une séance de sortie, au cours de laquelle vous réaliserez une seconde ergo-spirométrie maximale sur tapis roulant. Cela nous permettra de mesurer les améliorations potentielles subséquentes au programme que vous avez suivi et donc de pouvoir évaluer son efficacité et vos progrès.

Ces enseignements sont donnés par des médecins et des thérapeutes qualifiés.

Notre programme de réadaptation cardiovasculaire est remboursé par les assurances maladies de base.

Une prescription médicale (physiothérapie de groupe) de votre médecin traitant ou de votre cardiologue est toutefois nécessaire.



## LES GROUPES DE CARDIO MAINTENANCE

Au terme du programme de réadaptation cardiovasculaire, le Centre Actif+ a mis en place un suivi à long terme de ses patients sous la forme de groupes de maintenance.

Ce programme permet de soutenir et/ou renforcer la motivation et l'activité physique régulière afin de maintenir et de consolider les acquis de la réadaptation cardiovasculaire. De plus, les patients y rencontrent des gens qui vivent la même situation et cela favorise les échanges d'expériences.

En outre, la prise en charge par des cardiothérapeutes connus et reconnus fait partie des nombreux avantages d'un tel programme, comme les informations sur la prévention, les traitements, le soutien individualisé et les aspects sécuritaires pour le patient. Le programme permet non seulement d'améliorer le pronostic de la maladie, mais également le bien-être de la personne.

La cardio maintenance est remboursée en partie par certaines assurances complémentaires.

## LA RÉADAPTATION EN ONCOLOGIE

La réadaptation oncologique par les activités physiques adaptées est ouverte aux personnes suivant ou ayant suivi un traitement oncologique (chimiothérapie, radiothérapie, immunothérapie, hormonothérapie, intervention chirurgicale).

Cette prise en charge est un excellent moyen de créer un rythme dans votre semaine, de se reconditionner et de retrouver goût à une activité physique. Avec d'autres personnes connaissant une situation similaire, vous pratiquez une activité physique régulière en petit groupe, vous vous soutenez mutuellement et êtes actifs dans votre vie; tout le monde poursuit en commun le même but dans un environnement convivial et motivant.

Les activités physiques adaptées vous permettent de mieux gérer la fatigue, de recharger vos batteries, d'atténuer les effets secondaires, d'appivoiser votre nouveau corps, d'améliorer la confiance en soi, l'estime de soi et la qualité de vie.

Notre programme dure 12 semaines à raison de 1 à 3 séances par semaine. Vous avez la possibilité de prolonger cette durée sur 16 semaines en fonction de votre état général.

Votre prise en charge est assurée par nos physiothérapeutes et maîtres en activités physiques adaptées, au bénéfice d'une formation continue en Cancer, sport et mouvement. Grâce à un programme varié et adapté, ils vous donnent la confiance dont vous avez besoin pour développer peu à peu vos capacités physiques et atteindre vos objectifs.

Ce programme se compose :

- de cours de circuit training en salle de cardiofit, durant lesquels vous entraînerez principalement l'endurance, la force, la mobilité et l'équilibre,
- de cours de Nordic Walking à l'extérieur, qui vous permettront d'améliorer l'oxygénation de votre organisme,
- de séances de yogathérapie, qui vous apporteront les outils pour libérer votre corps, apprivoiser vos émotions et apaiser votre mental par le biais de la respiration, des postures et de la méditation.

Cette prise en charge est remboursée par les assurances maladies de base. Une prescription médicale de votre médecin est toutefois nécessaire.



## LES GROUPES D'ONCO-TRAINING

À distance des traitements ou suite à une réadaptation oncologique par les activités physiques adaptées, le Centre Actif+ vous propose des cours d'onco-training qui vous permettent de maintenir et de consolider les acquis de la réadaptation oncologique.

Nos physiothérapeutes et maîtres en activités physiques adaptées élaborent des cours variés qui vous permettent de retrouver la confiance et qui comprennent les principaux composants de l'activité physique: endurance, force, coordination, mobilité, souplesse et relaxation.

Nos cours sont d'une durée de 50 minutes (aquagym, yogathérapie, gym et circuit training) et sont adaptés en fonction des capacités de chacun.

L'onco-training est une prise en charge remboursée en partie par certaines assurances complémentaires.

Si vous êtes hospitalisé à la Clinique Bois-Cerf, nous vous proposons également des activités physiques adaptées à votre état du jour, à vos capacités et à vos besoins. Être actif durant l'hospitalisation vous permet de maintenir la mobilité, d'atténuer l'anxiété, d'améliorer le bien-être physique et mental. N'hésitez pas à demander davantage d'informations à nos physiothérapeutes et au personnel infirmier.

## LA RÉADAPTATION DIAFIT

Si vous êtes atteint de diabète, le Centre Actif+ vous propose un programme de réadaptation dans un groupe DIAfit. Il s'adresse aux patients diabétiques de type 2, avec comme objectif de vous permettre d'initier une activité physique adaptée en étant encadré par une équipe spécialisée pluridisciplinaire.

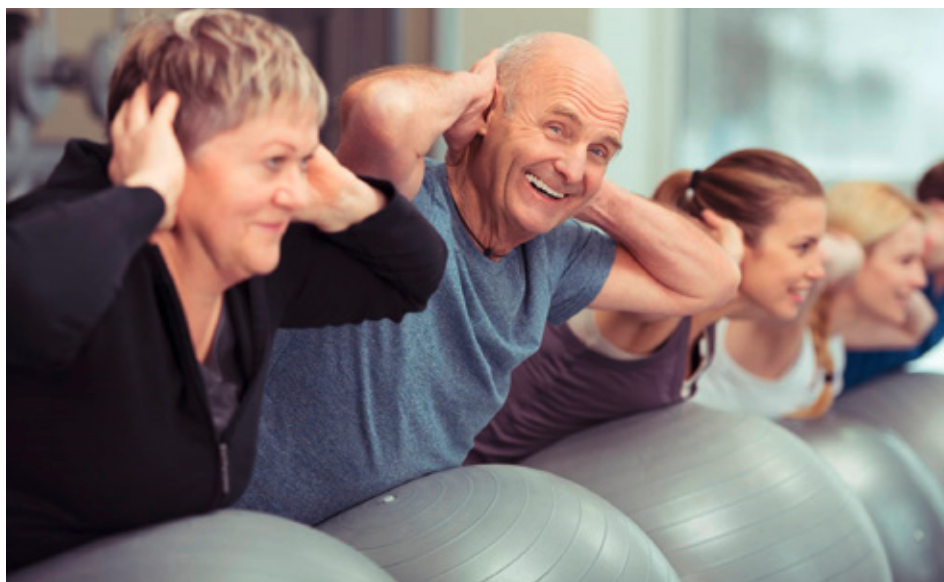
Notre programme DIAfit est supervisé par notre médecin diabétologue référent et par notre physiothérapeute référent, moniteur DIAfit certifié. En collaboration avec nos maîtres en activités physiques adaptées, ce dernier organise votre prise en charge qui se déroule sur une période de 3 mois et se compose :

- de tests d'évaluation au début et à la fin de votre prise en charge

- de 36 séances d'activités physiques adaptées comprenant endurance et musculation et qui se déroulent dans notre salle cardiofit (sur machines), dans notre piscine, dans notre salle de gym et à l'extérieur (Nordic Walking et Urban Training).
- d'ateliers d'éducation thérapeutique assurés par différents intervenants, dont une diététicienne ainsi qu'une infirmière spécialisée en diabétologie.

Toutes les prestations sont prises en charge par l'assurance maladie de base.

Une prescription médicale (physiothérapie de groupe) de votre médecin traitant ou de votre diabétologue est toutefois nécessaire.

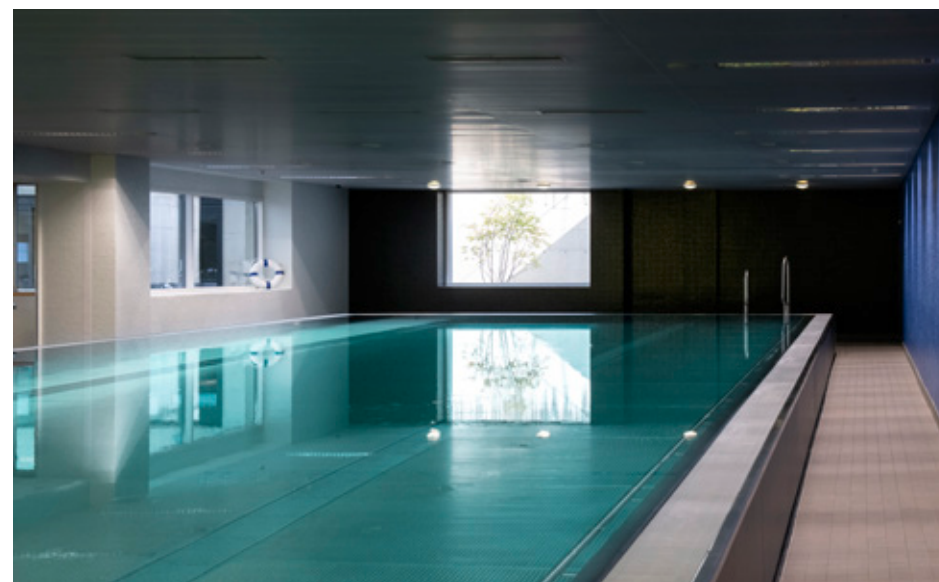


## LES GROUPES DE DIAFIT MAINTENANCE

Après avoir participé à un programme DIAfit, le Centre Actif+ vous offre la possibilité de vous inscrire dans un groupe de DIAfit maintenance. Cela vous permettra de renforcer vos acquis en activité physique dans un groupe dynamique.

Ce groupe est encadré par un moniteur DIAfit certifié et les activités physiques adaptées se déroulent dans notre salle cardiofit (sur machines), dans notre piscine, dans notre salle de gym et à l'extérieur (Nordic Walking).

Cette prestation n'est pas prise en charge par l'assurance maladie de base. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre assurance complémentaire afin de voir si elle participe.







## LA YOGATHÉRAPIE

La Yogathérapie est l'utilisation des outils du Yoga (respiration, posture et méditation-relaxation), afin de tonifier et assouplir son corps, apprivoiser ses émotions et diminuer le bavardage du mental.

Le Centre Actif+ vous propose différentes possibilités de prise en charge:

- Yogathérapie individuelle (9 séances, 30 minutes):  
Mise en place d'un programme personnalisé afin de permettre au patient de devenir autonome et de reproduire les exercices au quotidien à domicile.
- Yogathérapie de groupe (12 séances 45 minutes):  
En groupe, le patient expérimente et se familiarise avec ces outils afin de réinvestir positivement son corps et regagner confiance en ses possibilités.

- Yogathérapie pour les patients souffrant de spondylarthrite ankylosante:  
Le patient apprend à se mobiliser consciemment et ne plus avoir peur de bouger, apaiser les douleurs et les humeurs négatives. Ces séances se passent en groupe.
- Yogathérapie en oncologie:  
En groupe, ces séances vous aident à mieux gérer le stress, les douleurs et la fatigue liés à la maladie et au traitement.



## LE SPORTLAB

Vous êtes un spécialiste de l'endurance, un amateur souhaitant garder ou améliorer sa forme, une personne désireuse de retrouver sa condition physique après une opération ou en phase de rééducation? Le Sportlab vous propose une prise en charge individuelle et ciblée!

Notre équipe, composée de physiothérapeutes spécialisés en rééducation sportive et de maîtres en sciences du mouvement et du sport, vous accueillera afin de réaliser une évaluation personnalisée de votre potentiel.

Le Centre Actif+ dispose d'une infrastructure entièrement équipée en matière de testing et de mesure de la performance (tapis roulant, ergomètre, outils de mesures dédiés, Myotest, etc.).

Selon vos attentes, le sport que vous pratiquez ou les défis que vous vous

êtes fixés, nous vous proposons, en partenariat avec Volodalen, des services de testing, de conseils et de coaching sportif personnalisés.

### Diagnostic de la performance (tapis roulant ou vélo)

- Test d'effort VO2max + analyse 90 min. 200 CHF
- Option Lactate 30 min. 50 CHF

### Personal training

- 1 séance 60 min. 120 CHF
- 10 séances 60 min. 1100 CHF
- 1 séance 90 min. 180 CHF
- 10 séances 90 min. 1600 CHF

Certaines assurances complémentaires prennent en charge les prestations (non remboursées par la LAMal). Nous vous encourageons à vous renseigner auprès de vos assurances.



## SPORT ET SANTÉ

La littérature scientifique a établi depuis longtemps le lien étroit entre le sport et la santé. Notre objectif est d'encourager les personnes ayant subi une intervention chirurgicale, ayant souffert de blessures ou ayant rencontré des problèmes de santé, à bouger et se sentir mieux dans leur vie quotidienne, pour faciliter leur retour à la vie active.

Nous désirons également que les personnes en bonne santé maintiennent et améliorent leur condition physique, en minimisant les risques de blessure par le sport.

Le Centre Actif+ propose une palette de cours variés et de qualité, à sec, en piscine et à l'extérieur, ainsi qu'une grande flexibilité dans le choix de nos cartes de membre. Des moniteurs spécialisés et expérimentés dispensent nos cours tout public, dont le but essentiel est d'améliorer la qualité de

vie en entraînant la souplesse, la coordination, l'équilibre, la force et l'endurance.

Coaching sportif personnalisé après une blessure ou un test d'effort dans notre Sportlab, massages et prises en charge thérapeutiques spécialisées viennent compléter notre offre.

N'hésitez pas à consulter notre site internet ou à vous adresser à notre secrétariat, vous y trouverez toutes les informations utiles.

