

## 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



Le kinésologue est un professionnel de la santé et un spécialiste de l'activité physique qui utilise l'exercice physique à des fins de prévention, de traitement et de performance.

L'activité physique est un « médicament » puissant, efficace et peu utilisé chez les participants en invalidité. Pourtant, plusieurs sphères sont sollicitées lors des exercices physiques : l'attention divisée, la concentration, la gestion de

stress, la gestion de l'anxiété et évidemment les capacités physiques fonctionnelles. Les bénéfices sont ressentis dès les premières séances. Ce type de traitement est rapidement adopté par les assurés car l'activité physique est un concept qui leur est familier dès le départ. Les interventions sont axées sur l'augmentation et l'optimisation des capacités fonctionnelles en vue du retour au travail à « son propre emploi » ou à « un autre emploi ».

Mes huit années d'expérience en kinésiologie, dont quatre dans le domaine de l'invalidité comme conseillère en réadaptation, me permettent d'adapter les interventions à la réalité du domaine de l'invalidité et aux exigences des clauses contractuelles.

Kinéquilibre offre des services adaptés à la clientèle en invalidité de courte ou de longue durée. La philosophie de Kinéquilibre veut que les interventions soient orientées vers les capacités des assurés et non leurs incapacités. Ainsi, le développement du potentiel permet aux assurés d'être en action dès le début et d'augmenter leurs capacités résiduelles. Les assurés seront sensibilisés à la responsabilisation envers leur propre santé et la capacité de l'améliorer de façon autonome.

**À chacun sa réalité, à chacun son programme!**

## SERVICES OFFERTS

SERVICES	TYPE DE DOSSIER	OBJECTIFS	DURÉE RECOMMANDÉE
<b>La kinésiologie en santé mentale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déconditionnement physique important.</li> <li>Manque de routine structurée.</li> <li>Limitations telles que : l'anxiété, la fatigue, la diminution de la concentration et de l'attention</li> <li>Pronostic de retour au travail : 3 à 6 mois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Briser l'isolement</li> <li>Reprise d'une routine quotidienne</li> <li>Augmenter l'endurance et l'énergie</li> <li>Diminuer l'anxiété</li> <li>Améliorer les fonctions cognitives</li> </ul>	<p><b>10 semaines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Évaluation initiale</li> <li>20 séances individuelles</li> <li>Évaluation finale</li> </ul>
<b>NOUVEAUTÉ!</b>			
<b>La réactivation physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trouble psychologique ou musculosquelettique</li> <li>Plateau atteint dans les traitements conventionnels</li> <li>Limitations résiduelles persistantes ne permettant pas un retour au travail</li> <li>Déconditionnement physique</li> <li>Pronostic de retour au travail : 3 à 6 mois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter les capacités fonctionnelles</li> <li>Augmenter l'endurance cardiovasculaire et musculaire</li> <li>Développer l'autonomie vers la prise en charge de sa propre santé</li> </ul>	<p><b>8 semaines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Évaluation initiale</li> <li>20 séances</li> <li>Évaluation finale</li> </ul>
<b>L'optimisation des capacités fonctionnelles de travail</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun retour progressif disponible sur les lieux de travail.</li> <li>Augmenter les capacités physiques en préparation pour le retour au travail.</li> <li>Améliorer les exigences physiques spécifiques à l'emploi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter les capacités cardiovasculaires et musculaires en préparation du retour au travail</li> <li>Développer et optimiser les capacités physiques adaptées au type de poste de travail</li> </ul>	<p><b>6 semaines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Évaluation initiale</li> <li>24 séances</li> <li>Évaluation finale</li> </ul>



## TERRITOIRES DÉSSERVIS

**MONTRÉAL**

**L'OUEST DE L'ÎLE**

(Pointe-Claire, Beaconsfield, Kirkland, Pierrefond, Dollard-des-Ormeaux)

**RIVE-NORD DE MONTRÉAL**

(Laval)

**RIVE-SUD DE MONTRÉAL**

(Varenes, Boucherville, Longueuil, Brossard, St-Hubert, Candiac)



**SERVICES OFFERTS**