

## L'EQUIPE

L'équipe de physiothérapie est là pour vous soutenir et vous accompagner dans la reprise d'une activité physique dans le cas d'un surpoids ou d'une obésité.

Nous vous proposons :

- Suivi individuel adapté
- Aquagym
- Marche nordique



**Hôpital du Jura**  
**Secrétariat de physiothérapie**

Faubourg des Capucins 30  
2800 Delémont  
Tél. 032 421 27 64

La physiothérapie de l'Hôpital du Jura, site de Delémont, se tient à votre disposition pour tout renseignement.

**Hôpital**  
**du Jura**  
*Nous pour vous !*

# Bougez pour votre santé !



**Hôpital**  
**du Jura**

*Nous pour vous !*

Lors d'un premier rendez-vous, le physiothérapeute est à votre écoute pour vous orienter vers un groupe ou décider dans un premier temps d'une prise en charge individuelle.

### SUIVI INDIVIDUEL ADAPTE

Si l'intégration dans un groupe n'est pas encore possible, un suivi individuel en physiothérapie est proposé (gymnastique médicale, renforcement en salle de musculation et réentraînement cardiovasculaire).



### AQUAGYM

Le travail en milieu aquatique est très intéressant. L'eau chaude (34°C) contribue à un certain bien-être et soulage les tensions au niveau articulaire en éliminant presque totalement les dangers de blessures liés à la charge.

L'aquagym est une discipline qui permet de se dépenser physiquement avec facilité. Il n'est pas indispensable de savoir nager pour participer à cette activité.



### MARCHE NORDIQUE

La marche nordique met à contribution 90% des muscles de votre corps. Cette activité de plein air génère une dépense énergétique jusqu'à 40% supérieure à la marche traditionnelle sans bâtons.

Ainsi, la marche nordique est non seulement un bon exercice d'endurance, mais également un excellent entraînement musculaire.

L'utilisation des bâtons facilite la marche et permet de limiter les chocs afin de protéger vos articulations. De plus, l'utilisation des bâtons permet de travailler le haut du corps (bras, dos).

