

1. Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe

Qui est le Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe ?

Un premier groupe d'activité physique pour des personnes qui ont une prothèse de hanche a été créé en 2006 par la Société pour la Recherche en Orthopédie et Médecine du Sport (SLROMS). Un second groupe pour des personnes qui ont une prothèse de genou a été créé en 2008. Le Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe informe le public général et les patients sur l'intérêt de pratiquer des activités physiques à la suite de la pose d'une prothèse de hanche ou de genou ou lors d'arthrose de hanche ou de genou. Il propose donc des activités physiques.

Offre proposée en matière d'activité physique

Le Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe offre des cours hebdomadaires d'activités physiques qui sont adaptés aux capacités des participants. Les cours ont pour objectif d'améliorer la forme physique et le bien-être des participants en utilisant des exercices adaptés.

Types d'exercices proposés

Le Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe propose de la gymnastique et de la marche Nordique. Les exercices visent à améliorer la mobilité articulaire, la force, la coordination et le bien-être. L'intensité et le niveau de difficulté des exercices sont adaptés aux capacités de chaque participant. Toutes les activités sont supervisées par des kinésithérapeutes ou des entraîneurs.

Qui peut participer ?

Toutes les personnes ayant une prothèse de hanche ou de genou (au moins 6 mois après la chirurgie; mobilité sans assistance) ou qui ont de l'arthrose de la hanche ou du genou peuvent participer.

Quand et où se tiennent les séances ?



Gymnastique

Lundi
17h30 - 18h30
18h30 - 19h30

Hall des Sports
Lycée Technique Ecole de Commerce et Gestion
Geesseknäppchen - Luxembourg



Marche Nordique

Lundi
17h30 - 18h30
18h30 - 19h30
Selon météo

Hall des Sports
Lycée Technique Ecole de Commerce et Gestion
Geesseknäppchen - Luxembourg



Informations et inscription

Mme Danièle Schaack
Dr. Christian Nührenbörger
Clinique du Sport
CHL - Clinique d'Eich



+352 4411-7201



luxhsg@gmail.com



www.chl.lu/clinique-du-sport

Quels sont les coûts ?

La cotisation pour les activités décrites est de 60 € par trimestre pour ± 12 cours.