

# Programme de Réadaptation en Activité Physique Adaptée pour Maladies Chroniques

## Objectifs Généraux

- **Améliorer la qualité de vie** : Favoriser un bien-être physique, psychologique et social, tout en tenant compte des limitations et des besoins spécifiques des patients.
- **Réduire les symptômes liés à la maladie** : Atténuer la fatigue chronique, les douleurs, et améliorer la tolérance à l'effort.
- **Maintenir ou renforcer les capacités physiques** : Développer la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire, la mobilité articulaire et l'équilibre.
- **Favoriser l'autonomie et l'intégration** : Encourager l'adoption d'une pratique régulière d'activité physique adaptée, intégrée au quotidien, et améliorer la participation sociale.
- **Soutenir le bien-être mental** : Réduire le stress, l'anxiété et renforcer la résilience émotionnelle.

## Principes Généraux

### 1. Évaluation Initiale

- Identifier les capacités physiques (force, endurance, souplesse, équilibre), l'état psychologique et les limitations liées à la pathologie.
- Définir des objectifs personnalisés avec les patients.

### 2. Individualisation

- Adapter les séances aux capacités et besoins spécifiques de chaque patient.
- Intégrer des exercices progressifs et variés pour maintenir l'intérêt et l'adhésion.

### 3. Sécurité

- Respecter strictement les contre-indications médicales et surveiller les réactions pendant les séances.
- Assurer un environnement sécurisé et un encadrement de qualité.

### 4. Progressivité

- Commencer par des activités à faible intensité et augmenter graduellement en fonction des progrès et de la tolérance des patients.

### 5. Éducation à la santé

- Sensibiliser les patients à l'importance de l'activité physique adaptée et les former à intégrer ces pratiques de manière autonome.

## Structure des Séances

## Fréquence et Durée

- **Renforcement (30 minutes) :**
  - Fentes assistées.
  - Développé des épaules avec élastiques.
  - Renforcement des abdominaux et du dos.
- **Flexibilité et Relaxation (10 minutes) : Étirements et relaxation progressive.**

**Considérations Spéciales Fréquence :** 1 à 3 séances par semaine, en fonction des capacités et des disponibilités des patients.

- **Durée :** 1h15 à 1h30 par séance (éventuellement fractionnable).

### Composantes de Chaque Séance

1. **Échauffement (10-15 minutes)**
  - Mobilisation articulaire douce.
  - Activité globale pour augmenter la fréquence cardiaque (ex. : marche, mouvements lents).
  - Accessoires : bâtons, élastiques, ballons.
2. **Exercice Cardiovasculaire (20-30 minutes)**
  - Activités d'aérobic à faible impact (ex. : vélo stationnaire, tapis roulant, marche dynamique).
  - Intensité modérée, adaptée à la capacité fonctionnelle de chacun (échelle de Borg, FC cible).
3. **Renforcement Musculaire (20-30 minutes)**
  - Exercices pour le haut et le bas du corps.
  - Matériel : élastiques, haltères légers, ballons, poids du corps.
  - Intégration de l'équilibre et de la posture (ex. : travail sur surface instable).
4. **Flexibilité et Mobilité (10 minutes)**
  - Étirements doux ciblant les principaux groupes musculaires.
  - Exemples : étirements des jambes, des épaules, du dos et des bras.
5. **Relaxation et Respiration (5-10 minutes)**
  - Techniques de relaxation, respiration diaphragmatique ou méditation guidée.

## Exemples de Séances Adaptées

### Séance I : Basée sur l'endurance

- **Échauffement (15 minutes) :** Mobilisation articulaire avec bâtons, activation douce en musique.
- **Cardio (30 minutes) :**
  - 15 minutes de vélo stationnaire à intensité modérée.
  - 15 minutes de marche dynamique avec des exercices légers (montées de genoux).
- **Renforcement (20 minutes) :**
  - Lever de chaise.
  - Élévations latérales avec haltères légers.

- Squats assistés avec support.
- **Flexibilité et Relaxation (10 minutes)** : Étirements ciblés et respiration profonde.

## Séance 2 : Basée sur la force et l'équilibre

1. **Échauffement (10 minutes)** : Mobilité articulaire et marche lente.
2. **Cardio (20 minutes)** : Marche rapide ou montée sur step à faible impact.
3. **Renforcement (30 minutes)** :
  - Fentes assistées.
  - Développé des épaules avec élastiques.
  - Renforcement des abdominaux et du dos.
4. **Flexibilité et Relaxation (10 minutes)** : Étirements et relaxation progressive.

## Considérations Spéciales

1. **Suivi médical**
  - Intégration des recommandations médicales spécifiques à chaque pathologie.
2. **Soutien psychologique**
  - Proposer des ateliers ou séances en groupe pour favoriser l'échange et la motivation.
3. **Adaptation nutritionnelle**
  - Collaborer avec un diététicien pour renforcer les bénéfices du programme.
4. **Retour et ajustement**
  - Évaluer régulièrement les progrès pour ajuster le programme en conséquence.