

Mieux vivre
avec une....

BPCO

Broncho Pneumopathie
Chronique Obstructive

Un réentraînement
chez soi, pour soi

"Le muscle, c'est comme la mémoire
Pour le préserver, il faut l'utiliser"

Quelles activités ?

Marche, vélo, natation

Privilégier les activités d'endurance



Quelle fréquence?

Au moins 3 fois par semaine



Faire de l'activité physique, c'est bien !
Mais pour que cela soit bénéfique,
il faut en faire régulièrement !!!!!

Quelle intensité ?

Au maximum de votre seuil de confort qui
correspond à la limite de votre essoufflement.

Quelle durée ?

Au moins 3/4 heure



**L'essentiel est de choisir une activité
qui vous plaise car cela doit
devenir une habitude de vie !!!**

Education à la santé

Séance 5

Le réentraînement à l'effort



Programme de réhabilitation respiratoire

Service de physiologie et des Explorations Fonctionnelles
EPS Farhat Hached, Sousse, Tunisie.

Fait parti de la prise en charge du patient atteint de BPCO

Le réentraînement à l'effort fait parti intégrante de la prise en charge thérapeutique du patient atteint de BPCO au même titre que les médicaments.

Il est démontré aujourd'hui que le réentraînement permet :



Le nombre d'hospitalisations



Le coût de santé



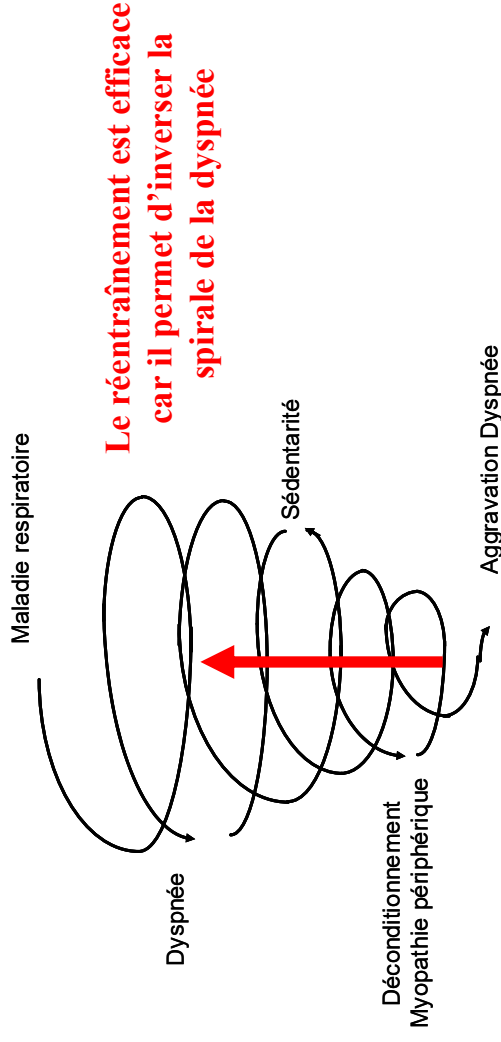
La dyspnée



La qualité de vie



Pourquoi est-il efficace?



Le muscle est «mieux entraîné» donc il produit moins d'acide lactique. Le seuil ventilatoire ainsi que la dyspnée apparaissent plus tardivement permettant de réaliser un exercice plus long et plus intense

Effets principaux du réentraînement sur le muscle :

↑ La taille du muscle

↑ Du nombre des fibres dites «endurantes»

↑ de l'activité des enzymes oxydatives, véritables petites ouvrières qui accélèrent les réactions chimiques

Le réentraînement permet de diminuer la dyspnée du patient liée à l'inactivité physique.

Cette diminution de la dyspnée permet au patient d'augmenter ses activités quotidiennes et donc sa qualité de vie!!!