

Mieux vivre
avec une....

B P C O

Broncho Pneumopathie
Chronique Obstructive

Le test de marche

Le test de marche permet également d'évaluer l'aptitude à l'effort.

Il a comme avantages par rapport à l'épreuve d'exercice musculaire d'être simple et plus proche des activités de la vie quotidienne.



Principe : Parcourir en marchant la plus grande distance possible

en 6 minutes. Le sujet peut s'arrêter.

Le temps est indiqué chaque minute.

Le sujet ne peut pas être encouragé par une personne extérieure.

Mesure : Distance parcourue et l'essoufflement

Le test de marche et l'épreuve d'exercice musculaire permettent de déterminer l'efficacité d'un réentraînement

En effet, si le réentraînement a été bénéfique, le seuil ventilatoire apparaît plus tardivement lors de l'épreuve d'exercice musculaire sur bicyclette et la distance au test de marche est plus importante.

Education à la santé

Séance 4

Exercice Physique (Aptitude à l'effort)

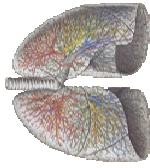


Programme de réhabilitation respiratoire

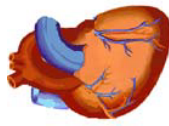
Service de physiologie et des Explorations Fonctionnelles
EPS Farhat Hached, Sousse, Tunisie.

Le système de transport de l'oxygène

Le muscle a besoin d'oxygène pour fournir de l'énergie. Pour cela, l'organisme possède un système de transport :



Le poumon a pour mission de prélever l'oxygène présent dans l'air.



Le cœur propulse cet oxygène par le sang dans tout l'organisme.



Le muscle se sert de cet oxygène pour fournir de l'énergie.

Lors d'un exercice, ce système marche plus vite afin de fournir plus d'énergie.

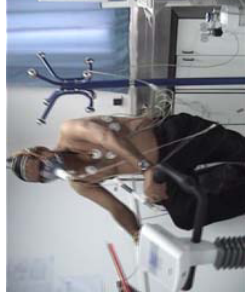
Chez une personne peu active, comme un patient atteint de BPCO, l'arrêt de l'exercice est souvent dû à une fatigue des muscles des jambes.

Par contre, chez un sportif, le muscle étant bien entraîné, l'arrêt de l'exercice est plutôt dû à une fatigue cardiaque.

L'épreuve d'exercice musculaire et le test de marche constituent 2 moyens d'évaluer l'aptitude à l'effort d'un individu.

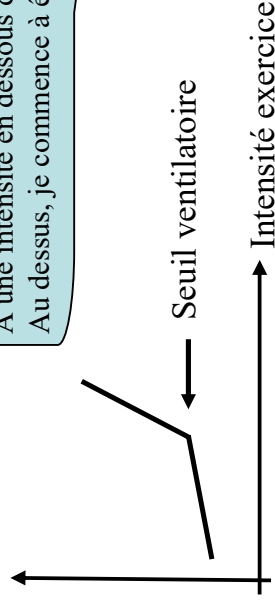
L'épreuve d'exercice musculaire et le seuil de dyspnée

Une épreuve d'exercice musculaire consiste à réaliser sur un Cycloergomètre un exercice de pédalage de plus en plus intense.

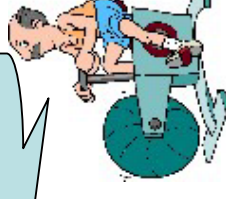


L'installation d'un masque et d'un embout dans la bouche permet d'évaluer les échanges gazeux (l'oxygène inspiré et le dioxyde de carbone expiré).

Ventilation



A une intensité en dessous du seuil, fastoche!
Au dessus, je commence à être essoufflé!



Grâce à la mesure des échanges gazeux, le **seuil ventilatoire** peut être déterminé. Il correspond au moment où la sensation de ventiler (respirer) devient difficile ou **seuil de dyspnée**.

La détermination de ce seuil ventilatoire permet :

D'évaluer l'aptitude à l'effort d'une personne :

Plus une personne est active, plus ce seuil apparaît tardivement.

De définir l'intensité de l'entraînement :

La fréquence cardiaque qui correspond au seuil ventilatoire est l'intensité optimale pour avoir les meilleurs résultats.