

AnnexeET.5.Séance 4

Exercice physique

Thème directeur «**Faire le lien entre maladie chronique et exercice physique**»

- Etes-vous malade? Que connaissez-vous de votre maladie?

Aborder la notion de maladie chronique

- Votre maladie vous gêne-t-elle dans la vie de tous les jours? Quel est le retentissement de votre maladie sur votre activité de tous les jours?

- Avez-vous peur de réaliser des activités physiques? En avez-vous envie?

- Quel rapport pensez-vous qu'il existe entre la pratique de l'exercice physique et votre maladie?

Aborder la notion de déconditionnement, de maladie secondaire surajoutée aggravante ou de vieillissement accéléré, de sédentarisation.

- Evaluation de la tolérance à l'effort par les différents tests : de terrain et de laboratoire.

- Epreuve d'exercice musculaire : caractéristiques de l'effort (incrémental, maximal), paramètres mesurés (cardiaques et pulmonaires = échanges gazeux), intérêt = permet une individualisation de l'intensité d'entraînement selon l'aptitude du sujet évaluée par sa consommation maximale d'oxygène et son seuil ventilatoire.

- Test de marche de six minutes : test de terrain réalisable facilement, se rapprochant plus des activités de la vie quotidienne. Intérêt : mise en évidence de l'amélioration après réentraînement à l'effort.

Support écrit : spirale inversée du déconditionnement

Vous avez décidé d'inclure un programme de réentraînement à l'effort dans votre vie quotidienne. C'est une très bonne décision et nous avons un programme d'exercice à vous proposer.

Ce programme comprend des exercices d'échauffement, des exercices cardiovasculaires telles que la bicyclette, la marche, des exercices musculaires. Ce programme sera adapté à votre maladie et peut vous aider à reconnaître les facteurs pouvant aggraver vos symptômes.

L'exercice améliore la capacité de votre corps à pomper le sang et à distribuer l'oxygène à votre corps. Il améliore la circulation sanguine dans votre corps et favorise l'échange de gaz carbonique et d'oxygène. Ainsi, vous vous sentirez moins fatigué, moins essoufflé lorsque vous effectuerez un effort. L'exercice augmente le volume et la force de vos muscles. Vous pourrez effectuer plus de choses et vous aurez plus confiance en vous. L'exercice vous rend plus conscient de votre corps et vous aide à reconnaître ce qui aggrave vos symptômes. Vous apprendrez ainsi à mieux les maîtriser.

L'exercice est et doit rester une activité agréable. C'est un excellent moyen pour calmer votre anxiété. Enfin, l'exercice doit permettre d'améliorer votre qualité de vie. Adapté à vos besoins, l'exercice peut vous aider à rester en santé.

Re-Test séance 4 : Mots-croisés.