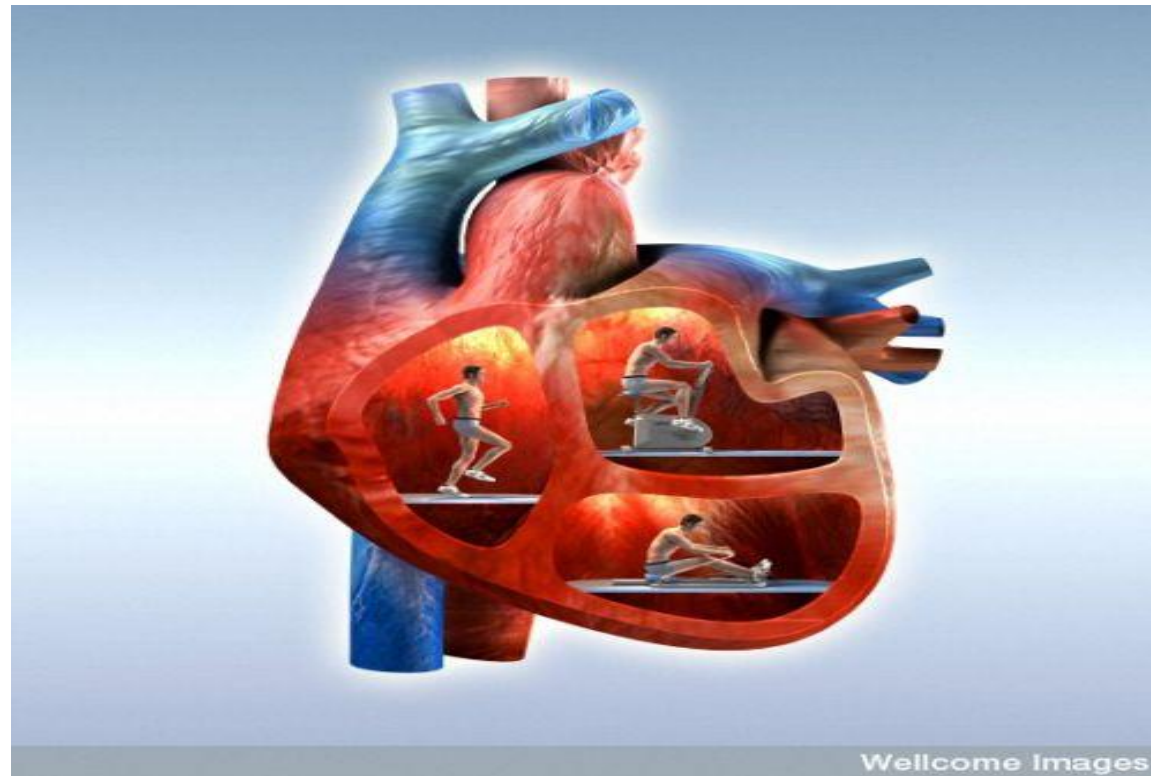


ACTIVITES PHYSIQUES ET MALADIES CARDIAQUES



Définition de l'insuffisance cardiaque:

Anomalie de la fonction cardiaque, responsable de l'incapacité du cœur à pomper le sang en quantité suffisante pour assurer les besoins des tissus périphériques.

Avant 1985 AP contre-indiqué, car crainte pour la sécurité de la personne et risque de l'aggravation de la maladie cardiaque.

-> évolution des études ont démontrées qu'un AP sécuritaire procure des bénéfices.

Intérêt d'un réentraînement:

- Améliorer l'aptitude à réaliser les efforts de la vie quotidienne ou professionnelle et donc améliorer la qualité de vie. Le But est d'enrayer le déconditionnement.

Déconditionnement:

Le déconditionnement physique est l'un des **mécanismes** expliquant le **manque d'activité physique** dans le cadre d'une maladie chronique. Il est le résultat d'une **inadaptation physique, psychique voire sociale** souvent involontaire, secondaire à la maladie chronique.

Ce processus conduit le malade à cesser progressivement toute activité physique. Il le rend plus **vulnérable** et le plonge petit à petit dans le cercle vicieux de la dépendance, **dégrade sa qualité de vie** et entraîne parfois des situations de handicap précoces qui peuvent aboutir à une diminution de l'espérance de vie.

Il faut toutefois rester prudent car il ne suffit pas de bouger pour améliorer l'état de santé d'une personne atteinte de maladie cardiovasculaire

Précautions avec ce public:

- S'assurer que le certificat médicale autorise à faire une activité physique régulière sans surveillance médicale.
- Il est conseillé de faire porter un cardiofréquencemètre. La personne doit surveiller sa FC et connaître sa Fréquence cardiaque max et sa fréquence cardiaque cible (éléments donnés grâce aux tests médicaux).

Les symptômes inhabituels:

- Sueurs froides, vertiges, maux de tête.

Règles générales:

- Faire une longue période d'échauffement à base d'exercices aérobies de faible intensité.
- Vérifier souvent la FC cible car celle-ci augmente à cause de la thermorégulation en cas d'exercice supérieur à 20 minutes.
- Surveiller le niveau d'essoufflement.

**Échelle de perception de l'effort
(Échelle de Borg modifiée)**

	0. Aucun effort	Je dors
	1. Très très facile	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. Très facile	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. Facile	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. Effort modéré	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. Moyen	Légèrement fatiguant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. Un peu difficile	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7. Difficile	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8. Très difficile	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. Très très difficile	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. Maximal	Je suis tombé !!!

Règles générales:

- Tenir compte des conditions climatiques, s'il fait chaud diminuer l'intensité de l'effort car la FC a tendance à être plus élevée.
- Eviter les apnées prolongées car le blocage respiratoire augmente la charge de travail cardiaque. Attention en musculation notamment avec des charges lourdes.

FIN