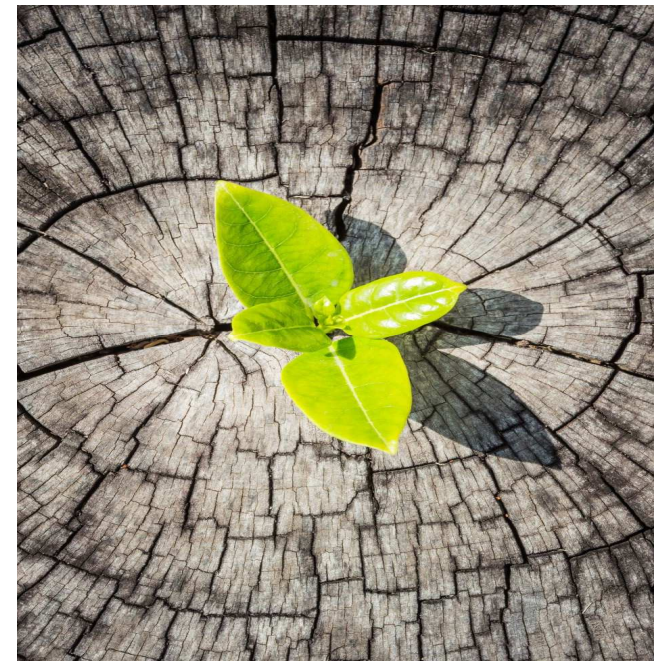


Réadaptation à l'effort et Activité Physique Adaptée

Journée Rhônalpine d'information sur la Sclérose en Plaques 2021

Samedi 20 Novembre 2021

Ma santé n'est pas une destination, c'est mon mode de vie ©



Qu'est ce que l'APA

- L'Activité Physique Adaptée (APA) correspond à une intervention professionnelle qui relève d'une formation universitaire spécifique (filères APA et Santé des UFR STAPS, niveau licence et master).

Elle mobilise des connaissances scientifiques pluridisciplinaires pour évaluer les ressources et les besoins spécifiques des populations et concevoir des dispositifs et des projets d'intervention qui mobilisent des compétences d'enseignement des activités physiques, sportives ou artistiques.

Ma santé n'est pas une destination, c'est mon mode de vie

Qu'est ce que la réadaptation

- Adaptation nouvelle (de quelqu'un qui n'est plus adapté). =} Le Robert
- Fait pour un convalescent de reprendre progressivement une activité *
- Réadaptation (fonctionnelle, professionnelle, sociale). Ensemble des mesures mises en œuvre pour réduire les séquelles d'un traumatisme ou d'une maladie de manière à réinsérer un malade dans son milieu familial et socio-professionnel *

* <https://www.cnrtl.fr/definition/r%C3%A9adaptation>

Ma santé n'est pas une destination, c'est mon mode de vie

Place de l'APA dans la réadaptation à l'effort

- L'Activité Physique Adaptée (APA) est aujourd'hui considérée comme un complément utile à la rééducation et à la réadaptation traditionnelle de patients en situation de handicap.

Les patients souffrant d'affections neurologiques ou de l'appareil locomoteur participent moins souvent spontanément à des activités physiques. Or, ces activités physiques ont un effet bénéfique, qui a été démontré par de nombreuses études, tant sur les déficiences motrices et cognitives, que sur la qualité de vie et l'humeur, notamment dans le cadre de la SEP.

De plus, l'APA peut contribuer à prévenir le déconditionnement à l'effort qui s'installe fréquemment après une maladie aiguë. Elles ont enfin l'intérêt d'avoir un impact positif sur la socialisation et la réinsertion.

« L'APA doit donc être encouragée, durant l'hospitalisation (Hospitalisation Complète ou Hospitalisation de Jour) en SSR, ou après l'hospitalisation ».

Pr Philippe Azouvi

Référent Thématique SSR

Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©

Suite...

- **L'Activité Physique peut rompre le cercle vicieux du déconditionnement à l'effort qui fait suite aux symptômes les plus souvent rencontrés dans la sclérose en plaques (faiblesse et fatigue) entraînant inadaptation professionnelle et sociale puis décompensation psychologique.**

Elle peut améliorer la force musculaire, la mobilité, la fatigue, la dépression et d'une manière plus générale, la qualité de vie.

Le concept ABC Prévention Santé

- Un regroupement de professionnels de LA santé
- Un espace de ressourcement et de bien-être
- Une structure qui travaille avec et pour la personne, dans une perspective d'autonomie et de prévention
- Des parcours adaptés aux besoins de chacun, en fonction de sa trajectoire de vie et de son parcours de soin

Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©

MAIS AUSSI....

- Un lieu unique d'accompagnement de personnes atteintes d'affections chroniques et/ou de longue durée OU pour toute personne soucieuse de sa qualité de vie
- Un pôle APA avec des professionnels issus de la formation universitaire STAPS, diplômés en Activité Physique Adaptée (Licence et Master)
- Des professionnels de santé engagés à nos côtés
- Des Interventions Non Médicamenteuses

Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©



Ma santé n'est pas une destination, c'est mon mode de vie.



En bref, ABC c'est:

- Un activateur de potentiel humain
- Un espace de ressourcement et de relance de l'énergie vitale
- Un créateur de lien social
- Une optimisation de son capital santé

Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©

Les objectifs visés en APA

- L'APA est utilisée comme un outil thérapeutique multi dimensionnel avec plusieurs bénéfices :
 - bénéfices physiques : amélioration de la condition physique, atténuation des troubles neurologiques ;
 - bénéfices psychiques: connaissance du soi physique, amélioration de l'estime et de la confiance en soi, gestions des émotions et stabilisation de l'humeur ;
 - bénéfices sociaux: meilleure relation aux autres, restauration de l'image sociale et tolérance à la frustration ;
 - outil de plaisir : restauration de l'élan vital, sensation de bien-être et de convivialité sans produit.

Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©

Le rôle de l'Enseignant APA

- L'enseignant en APA intervient déjà en SSR sur prescription médicale et fait partie intégrante de l'équipe pluridisciplinaire de l'établissement
- Il participe au réentraînement à l'effort et aide au changement de comportement de la personne
- Il adapte le contenu de la séance d'APA en fonction, d'une part des retours de l'équipe pluridisciplinaire et d'autre part en fonction des ressentis du patient.
- L'enseignant en APA intervient pour que la gradation de l'activité soit adaptée à la motivation du patient, à son état de fatigue.
- « La prescription de l'activité physique doit être efficace et sans danger, mais le principal but des thérapeutes doit être la recherche de l'observance en suscitant le plaisir à modifier ses habitudes de vie ». [...]*

* Source : IEkkekakis et al. « The pleasure and the displeasure people feel when they exercise at different intensities » Sport Med 2011 publication citée dans Guiraud et al.

En pratique

- **Les patients atteints d'une affection de longue durée (ALD)**

Depuis la loi du 26 janvier 2016, l'article 144 prévoit que l'Activité Physique Adaptée peut être prescrite par le médecin traitant pour les patients atteints d'une pathologie relevant des ALD (article L 1172-1 du Code de la Santé Publique).

Les modalités pratiques ont été précisées par le décret du 30 décembre 2016. L'article D.1172-2 du code de la Santé publique prévoit que le médecin traitant doit utiliser un formulaire spécifique disponible sur le site du ministère de la santé.

Le parcours à ABC Prévention Santé

- **Prise de contact initiale (téléphone, mail, réseaux sociaux) avec explications des accompagnements et envoi du Planning des cours ainsi que des Tarifs**
- **Si personne intéressée, une date pour l'Entretien Initial est fixée (recenser les besoins, attentes, problématiques, difficultés, leviers...) =}**
ENTRETIEN MOTIVATIONNEL
- **A l'issue de l'Entretien Initial, une séance d'essai sur l'activité co-choisie est envisagée**
- **Selon les retours de la personne suite à cette séance, inscription pour un Trimestre ou sur l'Année, avec réalisation d'un contrat d'accompagnement**
- **A la fin de chaque accompagnement, suivi 3 – 6 et 9 mois**

Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©



Prévention Santé

PLANNING COURS COLLECTIFS SAISON 2021-2022

• LUNDI •

GYM'SANTÉ
10H45 - 11h45

• MARDI •

GYM'MOTRICE
9H30 - 10H30

• MERCREDI •

CARDIO'MUSCU
9H30 - 10H30

• JEUDI •

MARCHE NORDIQUE
10H45 - 11h45

• VENDREDI •

VISIO'SANTÉ
9H30 - 10H30

**GYM'SANTÉ
SÉNIORS**
10H45 - 11h45

• SAMEDI •

**GYM'SENSORI
MOTRICE**
10H45 - 11h45

MARCHE NORDIQUE

AQUAGYM
14H00 - 15H00
15H00 - 16H00

SARL ECO'N'HOMME

Adresse : 6

Ces inform

Activités pour le réseau SEP RA

- Activités présentiellees et distancielles
- Activités en salle et en extérieur
- Activités dans et hors de Lyon
- Programmation basées sur des groupes de niveaux (APA Assis, Equilibre, SEP FIT, SEP Tonic...)

Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©

Des activités variées en présentiel: Rand'HIVER



Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©

Adaptées à tous: Rand'Automne




Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©

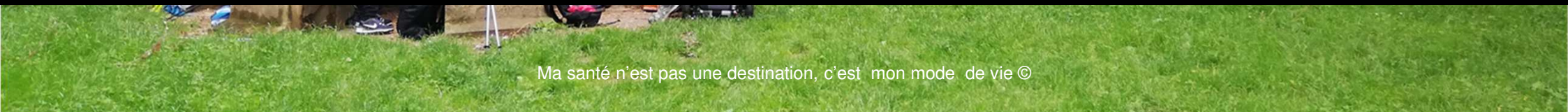
Rand'Eté



Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©

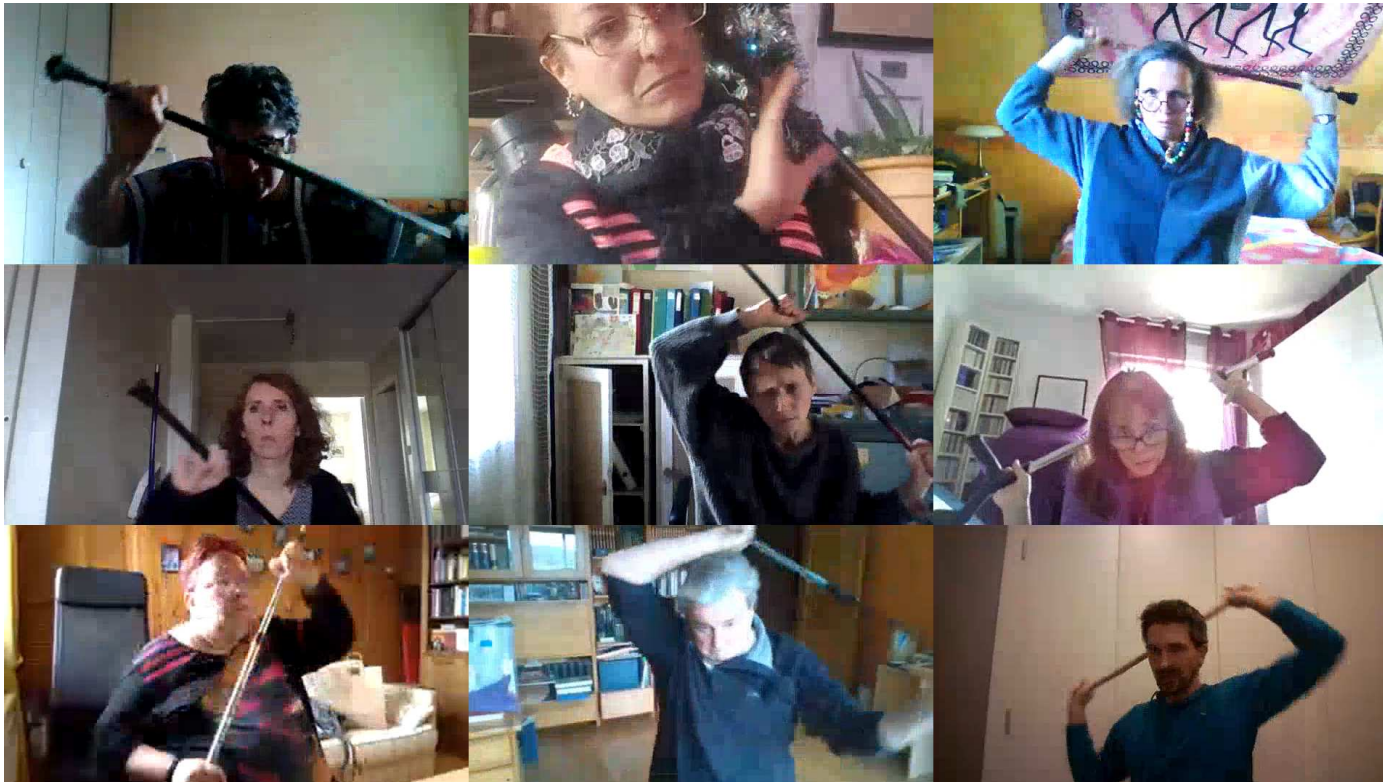


Avec toujours un temps de convivialité en clôture



Ma santé n'est pas une destination, c'est mon mode de vie ©

Mais aussi des activités distancielles



Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©

Exemple de programmation en APA

VISIO SEP

Saison 2021-2022

Suivi de Programmation

Jour & Horaire :

Cycle du / ... au / / 202	
Séance 1 : Présentation participants et activité	
Présentation de l'intervenant et rappel numéro de téléphone portable et contacts ; Rappel des règles de fonctionnement (bienveillance, respect des autres et de son intégrité physique, prévenir les absences, feeds-backs...); Présentation du cycle (dates, horaires, objectifs); Règles de sécurité en VISIO (environnement calme et dégagé, pas d'objet contendant, chaise, bouteille d'eau, personne à contacter); Présentation brèves des participants (besoins/attentes, vigilances); Premiers mouvements sous formes d'auto-tests et prises de repères.	
Séance 2 : Proposition de travail autour de la posture, d'ouvertures et d'auto-grandissements	
Redressement du corps, un corps droit, un corps grandit; travail avec les bras dans toutes les orientations; mouvements de jambes et bras; RESPIRATION Maintien musculaire global assis et/ou debout, avec et sans appui; bascules latérales buste; avant et arrière	
Séance 3 : Équilibre et ressentis de la position du corps dans l'espace /schéma corporel	
Travail de l'équilibre statique assis ou debout avec ou sans appui (pointes, voutes, talons =} déroulés pieds); bascules avant et arrière yeux ouverts et fermés; Travail de l'équilibre dynamique avec transferts de poids du corps dans toutes les directions; appuis sur différents supports (livres, coussins) Proprioception et exteroception (posture droite, tête haute, ressentis des appuis, perception de son corps dans l'espace, de son schéma corporel)	
Séance 4 : Agilité et aisance dans le mouvement avec matériel (manche à balai)	
Réflexes moteurs (en statique ou en mouvement) avec objet; habiletés motrices en proposant des situations à résoudre de manière efficiente Coordination haut du corps avec bas du corps, varier la vitesse/réactivité DYNAMIQUE/COHESION GROUPE	
Séance 5 : Renforcement musculaire avec matériel (bâton, livre, bouteille eau...)	
Exercices de renforcement musculaire global avec matériel, assis et/ou debout, travail des bras, des jambes, en coordonné	
Séance 6 : Souplesse et détente muscles profonds (stretching avec et sans matériel =} chiffon)	
Travail souplesse tronc et groupes musculaires majeurs, étirements globaux avec aide de matériel au besoin; assis ou debout; travail respiration	
Séance 7 : Séance animée par les participants du groupe	
Reprises mouvements, exercices appréciés par chacun, à tour de rôle, avec compléments d'informations, évolutions de la part du professionnel	
Séance 8 : Séance de synthèse (possibilité de la filmer via SKYPE) par le professionnel selon les demandes	
Reprise aptitudes motrices travaillées pendant le cycle, auto-tests finaux, perspectives poursuite en autonomie, ouvertures	
BILAN du cycle et clôture	

ma santé n'est pas une destination, c'est mon mode de vie ©

« La maladie n'est pas une anomalie mais une autre façon
d'être en vie »
(Canguilhem)

Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©



Prévention Santé

Accompagnement
Bien-être
Corporel

« Ma santé n'est pas une destination, c'est mon mode de vie[©] »

ABC Prévention Santé, 3 Quai Tilsitt, LYON 2
09.81.01.33.33 - www.abc-preventionsante.fr



Ma santé n'est pas une destination, c'est
mon mode de vie ©



Reconditionnement à l'effort, Activité Physique Adaptée

Centre Médical Germaine Revel
Service de rééducation

Critères d'inclusions

- ▶ Prescription médicale
- ▶ Périmètre de marche $\geq 300\text{m}$ sans AT ou $\geq 500\text{m}$ avec AT
- ▶ Test Timed up and GO : Temps $< 20\text{s}$ et - de 3 comportements à risques (lever d'une chaise faire 3m un demi-tour et retourner s'asseoir)
- ▶ MOCA (Montreal Cognitive Assessment) : $\geq 26 \Rightarrow \text{ok}$
 - ▶ ou entre 21 et 26 regards des items visio-construction $\geq 3/5$ || attention $\geq 4/6$

Programme de la semaine

- ▶ 5 séances d'APA par semaine
 - ▶ Sport Collectif => équilibre / coordination / lien psycho-social
 - ▶ Gym au sol => renforcement musculaire
 - ▶ Aquagym => reconditionnement à l'effort contre résistance de l'eau
 - ▶ Endurance => épreuve de marche de 30min avec ou sans AT
- ▶ 5 séances de kinésithérapie intensive par semaine
- ▶ 3-4 séances d'ergothérapie par semaine.
- ▶ Travail en autonomie : ergocycle / musculation / étirements

Merci de votre attention



CENTRE
MÉDICAL
GERMAINE
REVEL

