

Prescription d'une activité physique adaptée

Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs

Nom et Prénom.....

Né.e le/...../.....

Indication du niveau d'altération fonctionnelle du patient (locomotrice, cérébrale, sensorielle) :

Le degré de limitation fonctionnelle ne correspond pas à la sévérité de la pathologie mais aux limitations locomotrices, cérébrales, sensorielles et de douleur du patient. Ne cochez qu'une seule case.

Aucune

Minime

Modérée

Sévère

Précisez :

Conformément à l'article D 1172-2 du code de la santé publique, en cas d'altération fonctionnelle sévère le patient doit réaliser un bilan fonctionnel auprès d'un kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien (financement à la charge du patient).

Je recommande une activité physique adaptée sous forme d'un programme se composant de 2 à 3 séances d'activité physique par semaine, sur une période de 3 mois : (à l'attention des professionnels de l'activité physique intervenant)

Programme dirigé par un kinésithérapeute ou par un enseignant en activité physique adaptée

- ≥ 3 séances de 30 à 60 minutes hebdomadaires de marche (ou d'activité équivalente si la marche est impossible) pendant au moins 12 semaines,
- Exercices de renforcement musculaire et de mouvements gymniques des membres supérieurs et inférieurs,
- Éducation du patient aux exercices qu'il pourra réaliser en autonomie.

Bouger plus :

En parallèle de la pratique de l'activité physique adaptée, il est nécessaire de réduire son niveau de sédentarité et d'augmenter son activité physique dans la vie quotidienne.

Pour évaluer votre niveau actuel de sédentarité, scannez le QR code.



Signature et tampon :

Fait à

Le/...../.....

Certificat de non contre-indication à l'activité physique adaptée

Je soussigné.e

Docteur.....

Exerçant à (adresse)

Certifie avoir examiné ce jour,

Mme./M.

Né.e le/...../.....

et n'avoir pas constaté de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique de l'activité physique adaptée, d'intensité :

- Légère,
- Modérée,
- Élevée.

En l'absence de contre-indication à la pratique d'une activité physique d'intensité élevée : cocher les 3 cases.

Remarques et précautions particulières :

.....

.....

.....

.....

Certificat établi à la demande de l'intéressé.e et remis en mains propres pour faire valoir ce que de droit.

Fait à

Le/...../.....

Signature et tampon :

Votre médecin vous a prescrit un programme d'activité physique adaptée dans le cadre de la prise en charge de votre artériopathie oblitérante des membres inférieures (AOMI).

La pratique d'une activité physique régulière est l'un de piliers essentiels du traitement de la maladie. Son efficacité est démontrée sur la réduction des symptômes et l'amélioration de la qualité de vie. Il est également très probable que l'activité physique joue un rôle bénéfique dans la réduction du risque de complications et de mortalité.

Dans le cadre de cette pratique, veuillez suivre les précautions habituelles conseillées à tous les sportifs (voir les 10 règles d'or du sportif en scannant le QR code correspondant).

En parallèle de la pratique de l'activité physique adaptée, il est essentiel d'adapter votre mode de vie en réduisant autant que possible votre niveau de sédentarité et en augmentant votre niveau d'activité physique dans votre vie quotidienne.

À l'issue du programme d'activité physique adaptée, il sera également essentiel de poursuivre la pratique d'une activité physique plusieurs fois par semaine.

Scannez les QR codes pour :

- Évaluer votre niveau actuel de sédentarité et d'activité physique,
- Obtenir des conseils pour augmenter votre activité physique au quotidien en dehors du sport,
- Connaître les principales précautions à prendre lors de la pratique d'une activité sportive, en plus des précautions spécifiques à l'AOMI,
- Trouver une maison Sport-Santé proche de chez vous. Les maisons Sport-Santé peuvent :
 - Vous aider à trouver les ressources sportives adaptées à vos besoins,
 - Évaluer vos capacités physiques et élaborer avec vous un programme personnalisé en lien avec des professionnels qualifiés.



Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes



Bouger plus



Les 10 règles d'or du sportif



Annuaire des Maisons Sport Santé