



Focus sur les restrictions d'activités

Les restrictions d'activités sont un élément essentiel à préciser pour optimiser le travail de l'encadrant sportif et lui permettre de proposer à votre patient(e) un programme d'APS adapté, efficace et surtout sécurisé.

Voici plusieurs éléments (non exhaustifs) potentiellement utiles à préciser dans l'espace prévu sur la prescription d'activité physique.



Type d'efforts que le/la patient(e) ne doit pas réaliser :

Endurance Vitesse Résistance

Articulations que le/la patient(e) ne doit pas solliciter :

Rachis Genoux Épaules Hanches Chevilles

Limitation des mouvements en termes de :

Vitesse Charge Amplitude Posture

Actions que le/la patient(e) ne doit pas réaliser :

Marcher	Mettre la tête en arrière	Tirer	Porter
Courir	S'allonger sur le sol	Pousser	Attraper
Sauter	Se relever du sol	Lancer	

Vigilance et arrêt de l'activité en cas de :

Douleur Fatigue Essoufflement

