

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

- o Endurance
- o Vitesse
- o Résistance

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

- o Rachis
- o Genoux
- o Épaules
- o Hanches
- o Chevilles

Limitation des mouvements en termes de

- o Vitesse
- o Charge
- o Amplitude
- o 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

- o Douleur
- o Fatigue
- o Essoufflement