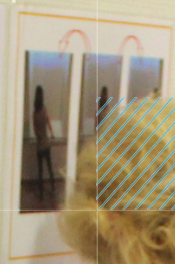


PARCOURS MOTEUR- stable -traverse

- 1- POSER LES MAINS SUR LA RAMPE
- 2- PIEDS ÉCARTÉS
- 3- GENOUX TENDUS
- 4- TRANSFÉRER (BASCULER) LE POIDS DU CORPS D'UNE JAMBE À L'AUTRE

ACTIVITÉ
MOTRICITÉ ET ÉQUILIBRE

OBJECTIF : MAÎTRISER L'ÉQUILIBRE ET LE TRANSFÈRE DU POIDS D'UNE JAMBE À L'AUTRE



ATELIER

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL
EDOUARD
HERRIOT**

ÊTRE ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (EAPA) DANS UN SERVICE ORTHOPÉDIQUE

Ce document a pour but de présenter les missions des professionnels de l'Activité Physique Adaptée (APA) au sein d'un service orthopédique.

L'Activité Physique Adaptée (APA), c'est quoi ?

- L'APA relève d'une formation universitaire spécifique enseignée au sein de la filière APA-Santé des UFR STAPS (niveau Licence et Master).
- L'APA concerne « *tout mouvement, activité physique et sport, basé sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires* » (Pr. De Potter, 2004).
- L'APA ne doit pas être une contrainte pour le patient, la notion de plaisir est importante.



LES BIENFAITS DE L'APA :

La pratique pérenne d'une activité physique adaptée améliore les capacités physiologiques, psychologiques et sociales.

Les missions de l'Enseignant en Activité Physique Adaptée :

- Évaluer les ressources et les besoins spécifiques des populations accompagnées.
- Concevoir des dispositifs et des projets d'intervention. Préparer des contenus de séances, les mettre en œuvre et les évaluer.
- Optimiser la motricité et les conditions physiques des patients au travers de l'APA.
- Accompagner les individus par une intervention qui favorise le plaisir dans l'activité et la participation sociale.
- Maintenir, rétablir ou améliorer les capacités d'action et d'interaction des personnes dans le but de développer leur autonomie.
- Travailler en étroite collaboration avec l'équipe pluridisciplinaire.

Les recommandations liées à l'activité physique pour les adultes et les personnes âgées (OMS, 2020)

Lors de la phase post-opératoire d'un séjour à l'hôpital, **le niveau d'activité physique conseillé varie entre chaque patient, selon : la raison de sa présence, de son temps de récupération et de son état au jour le jour.** Les données présentées ci-dessous constituent un objectif en fin de rééducation.

150 à 300 minutes

d'activité physique d'intensité modérée par semaine



2 séances

par semaine d'activité physique de renforcement musculaire, d'intensité modérée à soutenue

3 séances

par semaine d'activité physique d'équilibre fonctionnel, d'intensité modérée à soutenue



À SAVOIR :

- Il est possible d'associer simultanément les séances ; les exercices d'équilibre peuvent être réalisés, en complément, au sein d'une séance de renforcement musculaire.
- Une activité physique, même limitée, reste tout de même bénéfique pour la santé des adultes et des personnes âgées.
- Il vaut mieux, autant que faire se peut, limiter le temps de sédentarité et le remplacer par de l'exercice physique, quel que soit le niveau d'intensité.
- Le niveau d'intensité est propre à chaque personne : une activité d'intensité modérée pour une personne peut être ressentie comme une activité d'intensité soutenue pour une autre.

Étape 1 : identification du patient.

- Par le chirurgien ayant réalisé l'opération ou par son interne.
- Par un échange avec un membre de l'équipe soignante ou de l'équipe de rééducation.
- Avec l'accord de l'**EAPA** et du chirurgien.

Étape 2 : prescription du chirurgien.

- Un médecin peut prescrire une activité physique adaptée à ses patients depuis la mise en place du décret n°2016-1990 relatif au « sport sur ordonnance ».
- Selon ce décret, l'**EAPA** intervient auprès de patients atteints de limitations fonctionnelles sévères suite à la prise en charge par un professionnel de santé ou, directement, auprès de patients atteints de limitations fonctionnelles modérées.

Étape 3 : préparation de séances adaptées au patient et suivi.

- Les séances d'APA sont axées sur les besoins post-opératoires des patients : travail de l'équilibre, mobilisation active des membres inférieurs et supérieurs, activités ludiques, etc.
- Un suivi des séances est effectué et des comptes rendus d'accompagnement du patient sont rédigés.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter votre **EAPA** :

Hôpital Edouard Herriot - Pavillon E
5 place d'Arsonval, 69003 Lyon
jeremy.de-saint-jean@chu-lyon.fr