

# Activité Physique Post-Covid

*Un reconditionnement adapté et progressif pour lutter contre les effets délétères de la maladie et des confinements*

La survenue de la pandémie liée au COVID19 aura littéralement bouleversé le quotidien de l'humanité entière. Malheureusement, nombreuses sont les personnes qui auront été plus ou moins exposées à ce virus et chez qui leur **état de santé physique, psychologique et social aura fortement été diminué** : selon une étude (Li J. Rehabilitation management of patients with COVID-19. Lessons learned from the first experiences in China. Eur J Phys Rehabil Med 2020), les patients sortant d'hospitalisation se sont plaints d'un manque d'endurance (61%), de dyspnée (57%), ou encore d'anxiété (62%). De plus, les conséquences des différents confinements ont eu, pour certaines personnes, un impact négatif tel que la fonte musculaire, la perte d'équilibre, dépression, isolement social .... Ces conséquences ne touchent pas uniquement des personnes de plus de 60 ans mais toutes les tranches d'âge.



L'activité physique adaptée (APA) est **un outil thérapeutique non-médicamenteux reconnu officiellement et défendu notamment par les institutions de la santé pour ses bienfaits dans la guérison de certaines pathologies**. Dans ce contexte actuel, l'APA sera donc un moyen propice pour **prévenir et lutter contre le COVID19**, mais aussi pour **diminuer les effets délétères de l'isolement ou même de l'alitement** prolongé selon le degré de sévérité de la maladie.

Ce programme est proposé par l'**Association Siel Bleu** et soutenu par l'**ARS Bretagne**.

## Objectifs

- ▶ Un reconditionnement physique et psychologique pour une meilleure vie sociale
- ▶ Récupération de la fonctionnalité articulaire et musculaire
- ▶ Reprise et optimisation de la marche : hauteur, longueur et précision du pas.
- ▶ Amélioration des capacités cardio-respiratoires
- ▶ Contrôle posturale et de l'équilibre
- ▶ Reprise de la confiance en soi

## Thèmes Généraux Abordés

- ▶ Mobilisation articulaire et musculaire
- ▶ Travail aérobie : marche à 4km/h maximum pour les sorties d'hospitalisation
- ▶ Renforcement musculaire au poids du corps ou à faible résistance selon le profil
- ▶ Travail postural, de verticalisation, d'équilibre statique/dynamique
- ▶ Relaxation, travail sur la respiration (respiration abdominaux-diaphragmatique)
- ▶ Sensibilisation à la nutrition
- ▶ Prise de parole, échanges verbaux.

## Public Concerné

- ▶ Des personnes touchées par la Covid et qui n'ont plus de symptômes, vivant en structure ou à leur domicile et dont la contamination plus ou moins sévère par le virus aura nécessité une hospitalisation ou un isolement prolongé à domicile.
- ▶ Des personnes qui subissent les différents confinements : chutes à répétition, troubles psychologiques (dépression), diminution des capacités physiques (ne marchent plus).

# Activité Physique Post-Covid

*Un reconditionnement adapté et progressif pour lutter contre les effets délétères de la maladie et des confinements*

## Modalités

**Effectif :** 12 programmes de 14h d'intervention avec un bilan initial et un bilan final

**Durée de la séance :** 14 séances de 1h

**Intervenant :** Chargé de Prévention Siel Bleu diplômé et spécialisé.

**Reste à charge :** 30€

## Références

Li J. Rehabilitation management of patients with COVID-19. Lessons learned from the first experiences in China. [published online ahead of print, 2020 April 24]. Eur J Phys Rehabil Med 2020, <http://dx.doi.org/10.23736/S1973-9087.20.06292-9>.

## Contact

**Nom Contact**

**Responsable départementale Département**

Catherine.toumelin@sielbleu.org

07 62 77 12 42

[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)