

Semaine 1B - Renforcement doux

Durée: 60 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo (échauffement)



fiche séance

Position: Assis, dos droit

Mouvement: Pédalage régulier

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	Faible	-

Squats assistés



fiche séance

Position: Debout, pieds écartés, appui si besoin

Mouvement: Descendre hanches en arrière, remonter

Respiration: Inspirer en bas, expirer en haut

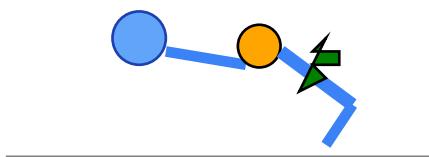
Série	Répétitions	Charge	Repos
2	10	Poids corps	60s

Pont fessier

Position: Allongé sur le dos, genoux pliés

Mouvement: Soulever hanches, contracter fessiers

Respiration: Expirer en montant



Pont Fessier

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	10	Poids corps	60s

Relevé de buste

Exercice N° 4	Fistule des genoux	Matériel(s): Leg Cuff
Conseils: Couché sur le dos, genoux pliés, entre les genoux éloignez le tapis Plaie : stérile, doux tissu Respiration : expirer en montant Écoutez : jamais bâiller		
Vigilances: Pliez bien les genoux pour éviter une contracture excessive		

Position: Allongé sur le dos, genoux pliés

Mouvement: Relever buste vers genoux

Respiration: Expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	8	Poids corps	60s

Élévation des mollets

Quantié	Nombre de répétitions	Travail			Recuperation		
		Entre les répétitions	Entre les séries				
Nombre de séries	Nombre de répétitions	Temps (min)	Aspirine (mg)	Temp (min)	Aspirine (mg)	Temp (min)	Aspirine (mg)
1	1	00:00	0	00:00	0	00:00	0
1	1	02:00	55% PMA	44	0	0	40
1	1	04:00	50% PMA	45	0	2	40
1	1	06:00	45% PMA	45	0	4	40
1	4	01:00	70% PMA	66	0	00:10	40
1	4	01:00	70% PMA	60	0	01:00	40

Commentaires:

Position: Debout, pieds à plat

Mouvement: Monter sur pointes de pieds, redescendre

Respiration: Expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	12	Poids corps	45s

Programme d'entraînement adapté - Patient dialysé | Surveiller FC et hydratation | Ne jamais exercer le bras avec fistule