

SÉANCE 1: DÉCOUVERTE ET ADAPTATION

Durée: 45 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

SOMMAIRE DES EXERCICES

- 1. Marche aquatique - 10 minutes
- 2. Vélo aquatique - 5 minutes
- 3. Fentes aquatiques - 2 séries
- 4. Extension jambes - 2 séries
- 5. Mouvements bras (bras sain) - 2 séries
- 6. Flottaison retour calme - 5 minutes

■ PRÉCAUTIONS SPÉCIALES POUR PATIENT DIALYSÉ:

- Toujours protéger le bras avec la fistule (pas d'exercice intense sur ce bras)
- Immersion limitée du bras avec fistule (ne pas immerger complètement)
- Hydratation adaptée selon les recommandations néphrologiques
- Arrêt immédiat en cas de douleur ou fatigue excessive

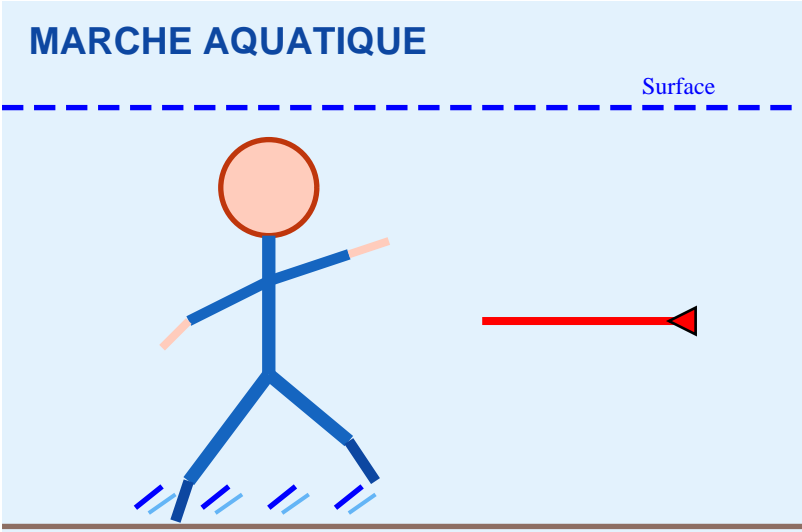
SÉANCE 1: DÉCOUVERTE ET ADAPTATION

Durée: 45 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

1. Marche aquatique



Description:

Marcher dans l'eau jusqu'à la poitrine.
Bras alternés doucement (bras sain uniquement).
Faire des allers-retours dans la piscine.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	10 minutes
Répétitions	Continue
Intensité	Faible à modérée (RPE 3-4/10)
Zone cible	Echauffement général
Précautions	Bras avec fistule le long du corps, pas de mouvement violent

Note: Cet exercice permet d'habituer le corps à l'environnement aquatique

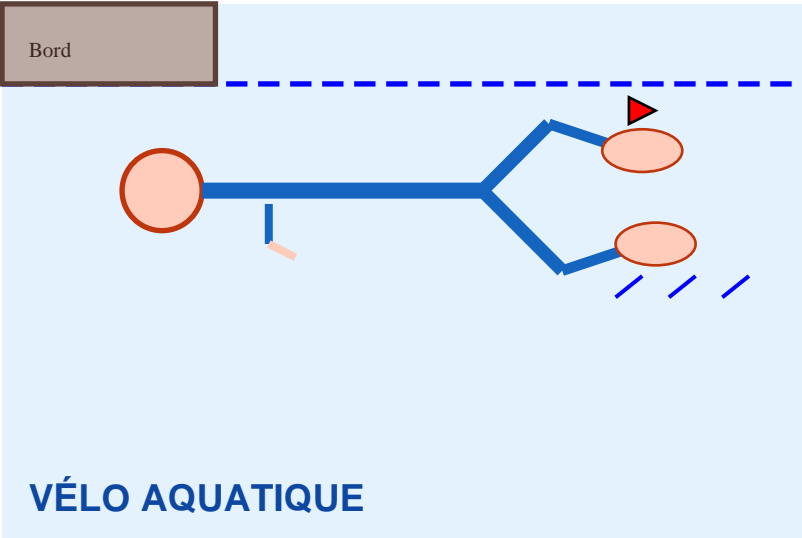
SÉANCE 1: DÉCOUVERTE ET ADAPTATION

Durée: 45 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

2. Vélo aquatique



Description:

Se placer dos au bord de la piscine, bras sur le bord.
Jambes en mouvement de pédalage.
Maintenir le dos droit.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	5 minutes
Répétitions	Continue
Intensité	Modérée (RPE 4-5/10)
Zone cible	Membres inférieurs
Précautions	Bien s'accrocher au bord, ne pas glisser

Note: Excellent pour la circulation sans impacter les articulations

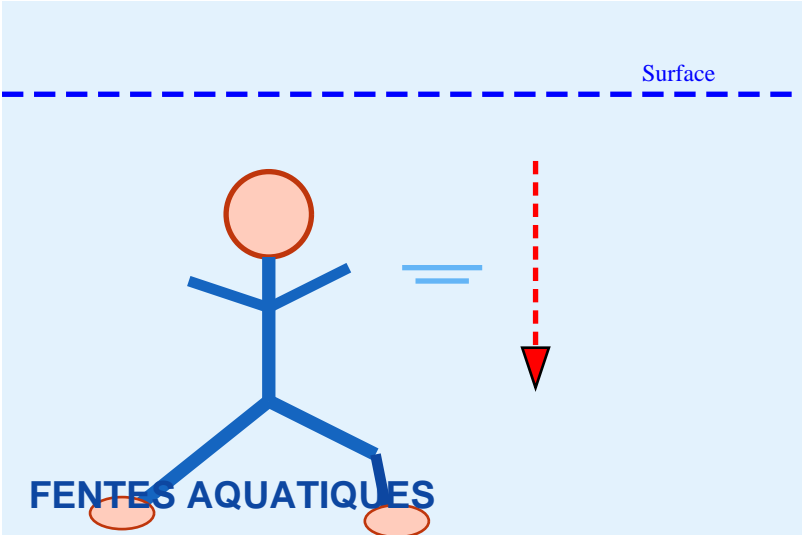
SÉANCE 1: DÉCOUVERTE ET ADAPTATION

Durée: 45 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

3. Fentes aquatiques



Description:

Position debout, faire un grand pas en avant.
Descendre le genou arrière vers le sol.
Pousser sur le talon pour revenir.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	2 séries
Répétitions	8 répétitions par jambe
Intensité	Modérée (RPE 5/10)
Zone cible	Quadriceps, fessiers
Précautions	Ne pas descendre trop bas si inconfort au genou

Note: La résistance de l'eau augmente l'efficacité sans traumatisme

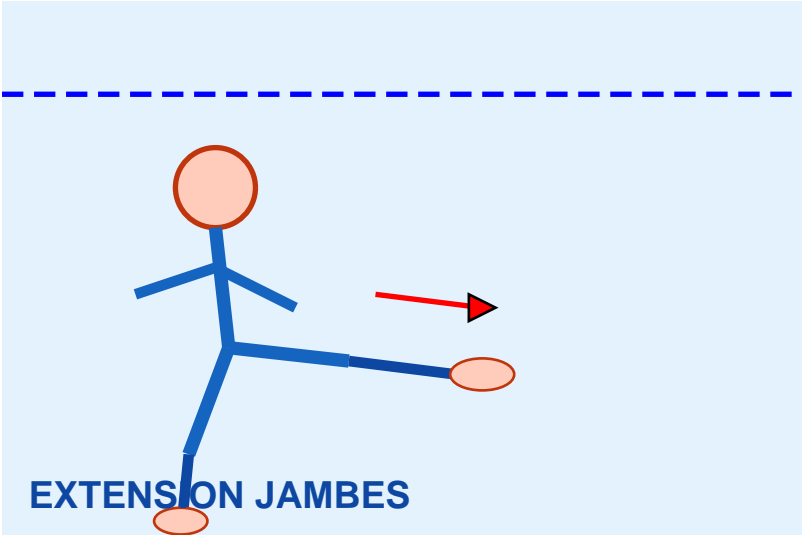
SÉANCE 1: DÉCOUVERTE ET ADAPTATION

Durée: 45 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

4. Extension jambes



Description:
S'accrocher au bord ou à une frite.
Jambe pliée, puis extension complète.
Revenir lentement.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	2 séries
Répétitions	10 répétitions par jambe
Intensité	Modérée (RPE 4-5/10)
Zone cible	Quadriceps
Précautions	Mouvement contrôlé, pas de à-coups

Note: Travail unilatéral pour renforcer chaque jambe

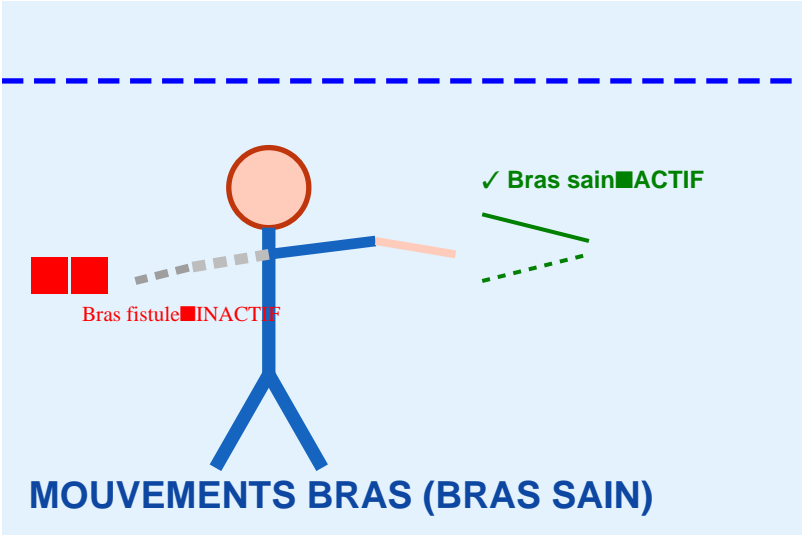
SÉANCE 1: DÉCOUVERTE ET ADAPTATION

Durée: 45 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

5. Mouvements bras (bras sain)



Description:

Bras sain: mouvements circulaires, flexions-extensions, abductions.
Bras avec fistule: immobile le long du corps.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	2 séries
Répétitions	10 répétitions
Intensité	Faible à modérée (RPE 3-4/10)
Zone cible	Épaules, bras sain uniquement
Précautions	ABSOLUMENT: ne pas bouger le bras avec la fistule

Note: ■■■ EXERCICE UNILATÉRAL OBLIGATOIRE - Protéger le bras fistule

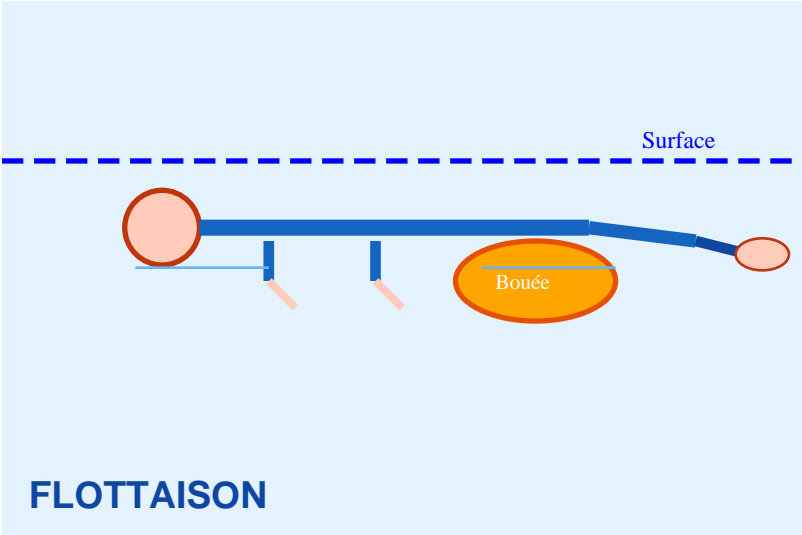
SÉANCE 1: DÉCOUVERTE ET ADAPTATION

Durée: 45 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

6. Flottaison retour calme



Description:

S'allonger sur le dos.
Utiliser une bouée sous les genoux si besoin.
Bras le long du corps.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	5 minutes
Répétitions	Continue
Intensité	Très faible (RPE 1-2/10)
Zone cible	Récupération
Précautions	Bouée recommandée pour plus de confort

Note: Phase essentielle de récupération avant de sortir de l'eau