

SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

Durée: 50 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 rapide test - 10 minutes
- 2. Test de mobilité - 5 minutes
- 3. Flottaison complète - 10 minutes
- 4. Étirements profonds - 15 minutes
- 5. Respiration contrôlée - 5 minutes
- 6. Auto-évaluation - 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

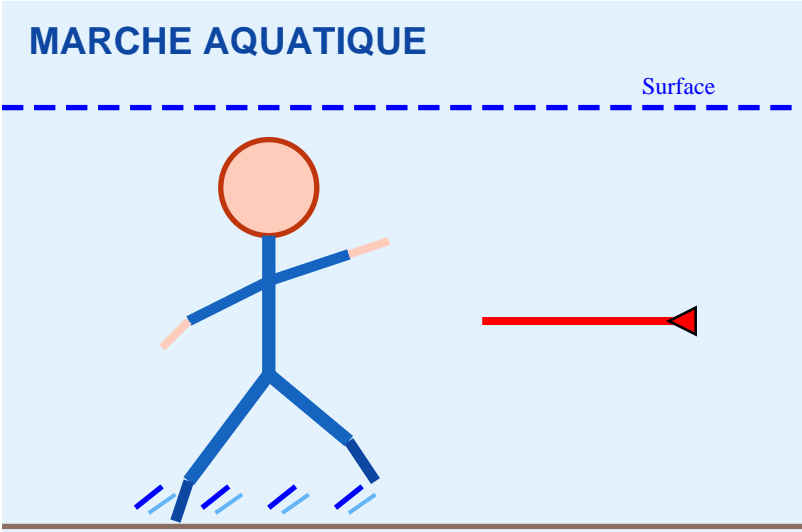
SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

1. Marche rapide test



Description:

Marche rapide soutenable pendant 10 min.
Noter la distance perçue.
Allure régulière.

| PARAMÈTRE | VALEUR |
|----------------|-------------------------------------|
| Durée / Séries | 10 minutes |
| Répétitions | Continue |
| Intensité | Modérée (RPE 5-6/10) |
| Zone cible | Test d'endurance |
| Précautions | Ne pas forcer, évaluer son ressenti |

Note: Évaluation des progrès réalisés

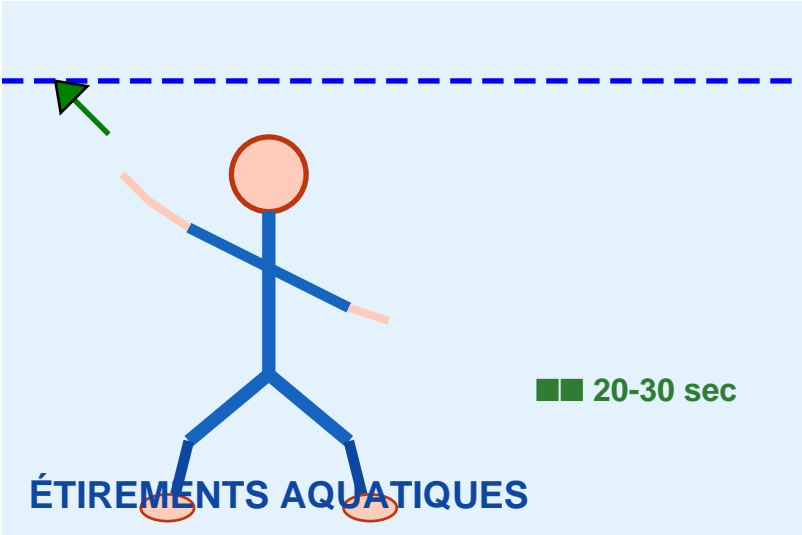
SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

2. Test de mobilité



Description:

Réaliser tous les exercices favoris de la session.
Sans forcer.
Évaluer les améliorations.

| PARAMÈTRE | VALEUR |
|----------------|-------------------------------|
| Durée / Séries | 5 minutes |
| Répétitions | Selon exercices choisis |
| Intensité | Faible à modérée (RPE 3-4/10) |
| Zone cible | Mobilité générale |
| Précautions | Aucun forcing |

Note: Bilan des exercices maîtrisés

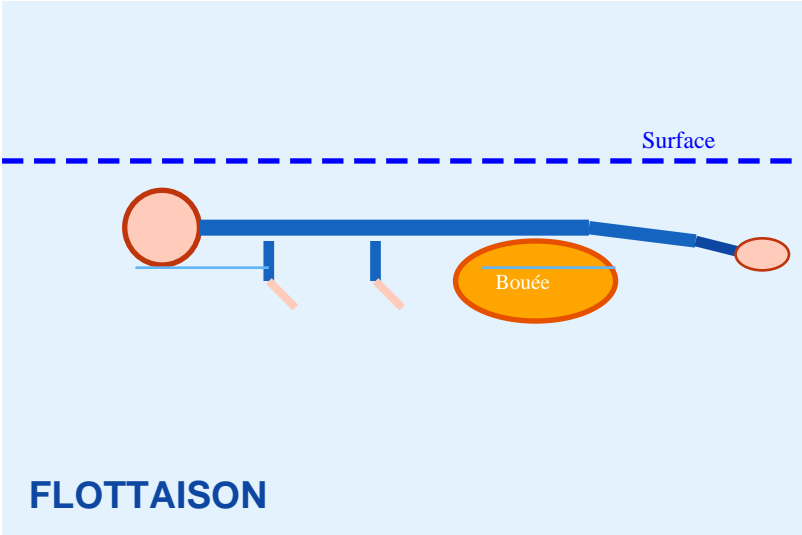
SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

3. Flottaison complète



Description:

S'allonger sur le dos.
Bouée sous la tête et les genoux.
Relâchement total.

| PARAMÈTRE | VALEUR |
|----------------|--------------------------|
| Durée / Séries | 10 minutes |
| Répétitions | Continue |
| Intensité | Très faible (RPE 1/10) |
| Zone cible | Récupération, relaxation |
| Précautions | Bouée recommandée |

Note: Phase de récupération profonde

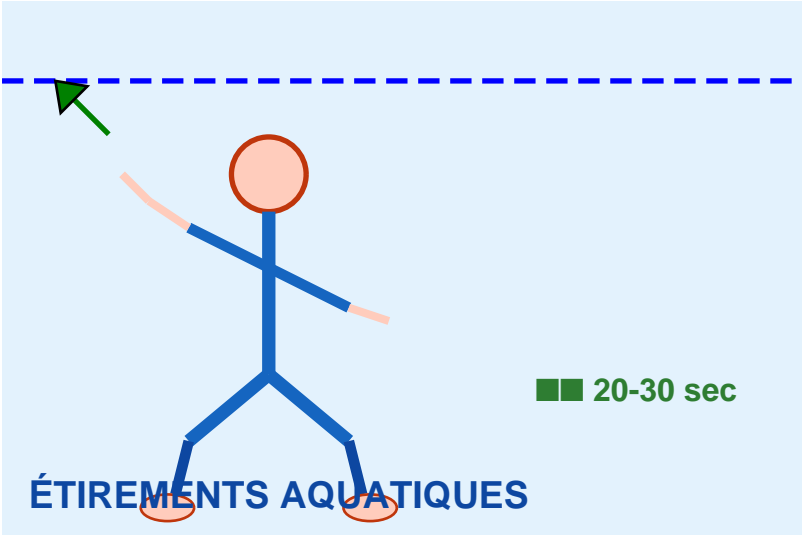
SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

4. Étirements profonds



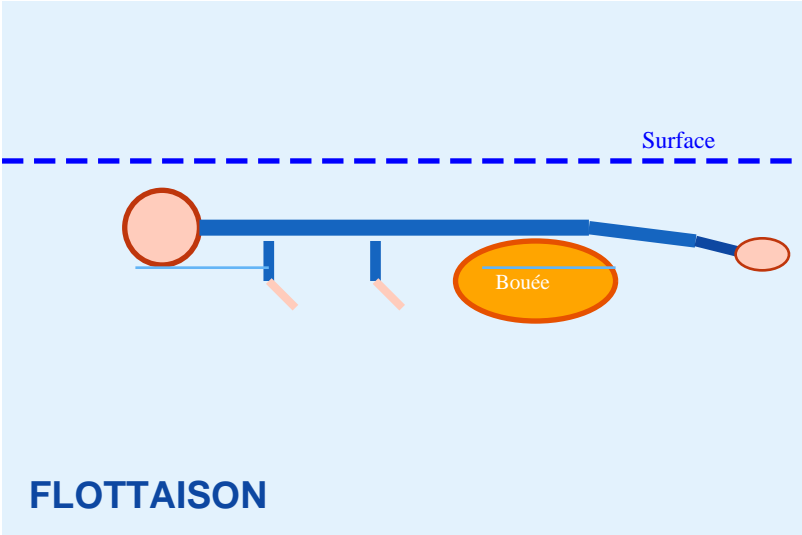
Description:

Étirements des jambes, hanches, dos, épaules.
Bras sain uniquement.
Maintenir 20-30 secondes.

| PARAMÈTRE | VALEUR |
|----------------|----------------------------|
| Durée / Séries | 15 minutes |
| Répétitions | 8-10 positions |
| Intensité | Très faible (RPE 1/10) |
| Zone cible | Souplesse, récupération |
| Précautions | Étirements doux uniquement |

Note: Récupération active complète

5. Respiration contrôlée



Description:

En flottaison sur le dos.
Inspiration 4 secondes / Expiration 6 secondes.
Concentration sur la respiration.

| PARAMÈTRE | VALEUR |
|----------------|--------------------------------|
| Durée / Séries | 5 minutes |
| Répétitions | Continue |
| Intensité | Très faible (RPE 1/10) |
| Zone cible | Relaxation, récupération |
| Précautions | Respiration naturelle et calme |

Note: Technique de relaxation respiratoire

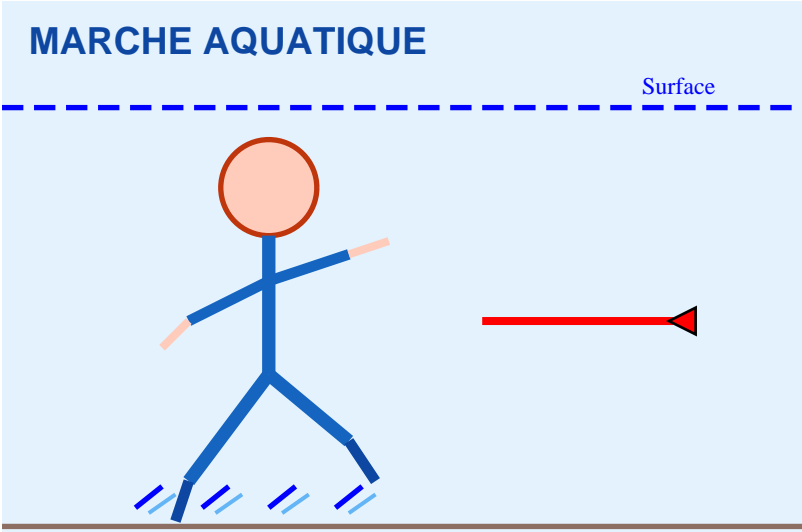
SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

6. Auto-évaluation



Description:

Noter le ressenti général.
Évaluer les améliorations.
Définir les objectifs futurs.

| PARAMÈTRE | VALEUR |
|----------------|------------------------------|
| Durée / Séries | 5 minutes |
| Répétitions | Évaluation écrite ou mentale |
| Intensité | Repos (RPE 0/10) |
| Zone cible | Bilan personnel |
| Précautions | Aucune |

Note: Important pour la motivation et le suivi