

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

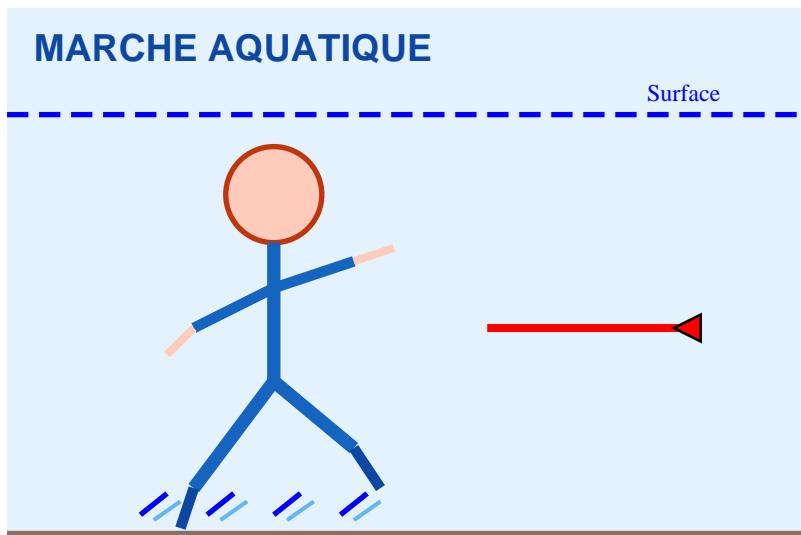
SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

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

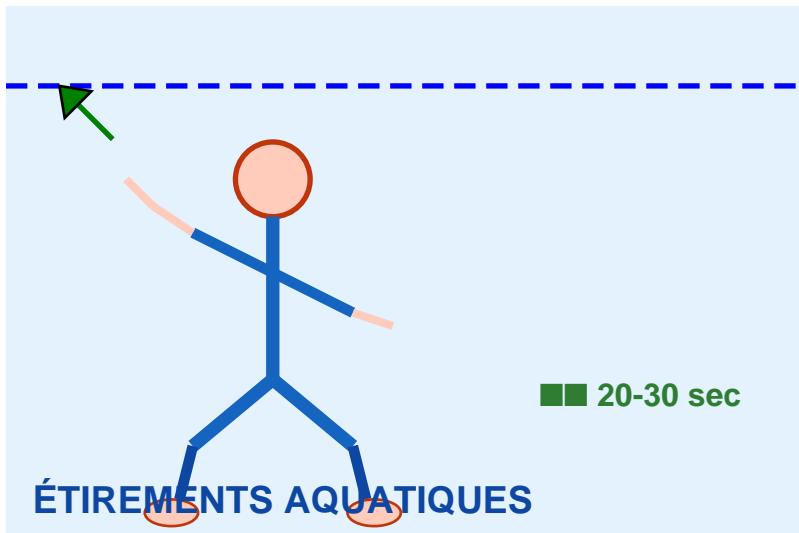
SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

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

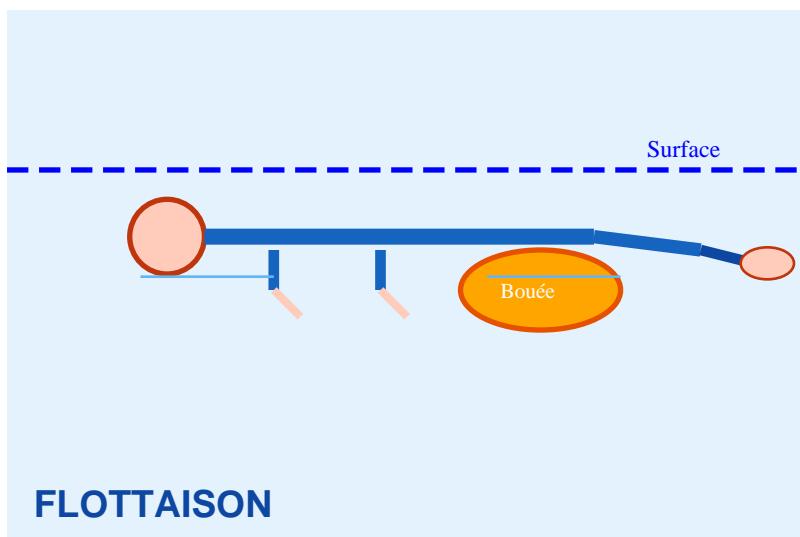
SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

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

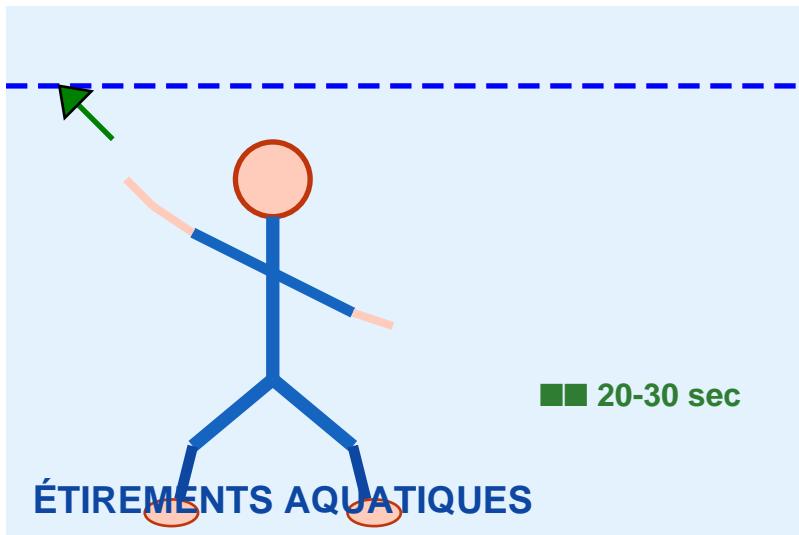
SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

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

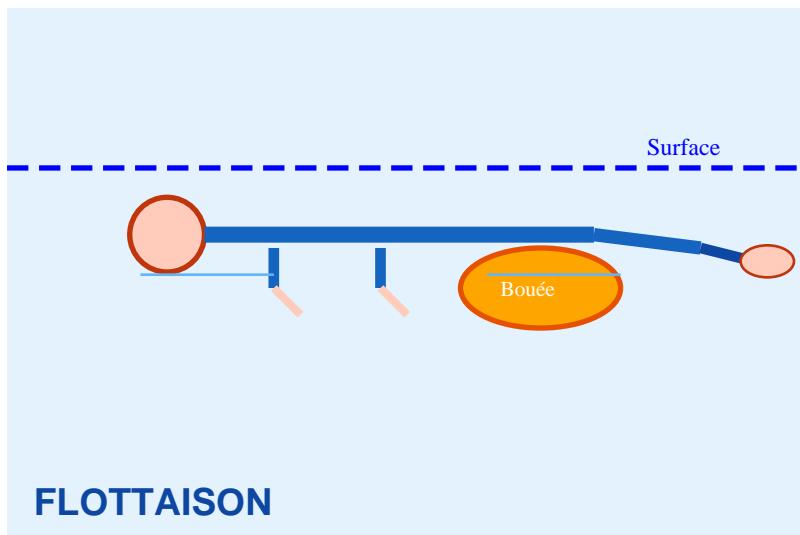
SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

5. Respiration contrôlée



FLOTTAISON

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

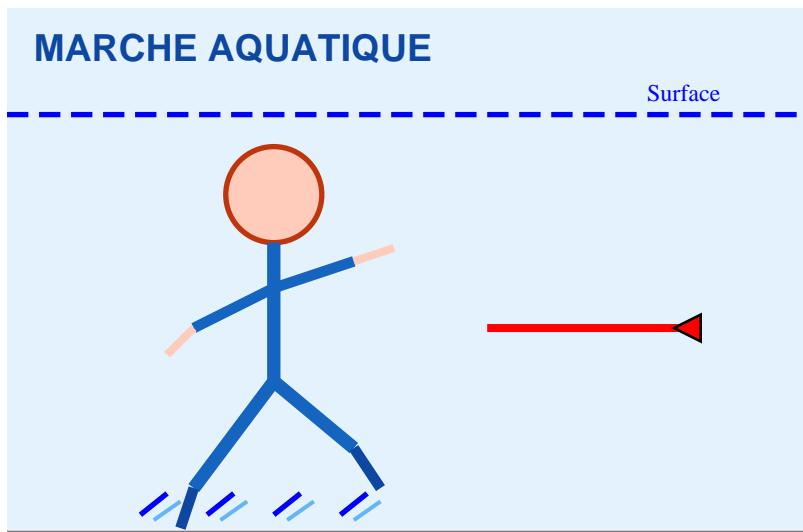
SÉANCE 6: BILAN ET DÉTENTE

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