



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE CHEZ LES PATIENTS SOUFFRANT
D'UNE OBÉSITÉ SÉVÈRE ET COMPLEXE
AU CHU DE CAEN NORMANDIE

Aurore THOURET Enseignante en activités physiques adaptées

Unité Transversale de Nutrition Clinique – CHU Caen

10 Novembre 2022

REPRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

SPORT



« DOULEURS »

« TORTURE »

« SOUFFRANCE »

ADAPTÉE:

A la condition physique
Aux contraintes
Aux contre-indications
A l'intensité

SANTÉ :

Système cardiovasculaire
Respiratoire
Cholestérol
Diabète

SOCIAL:

Convivialité
Partage avec ses proches
Lutte contre l'isolement

ACTIVITÉ PHYSIQUE = BOUGER

BIEN-ÊTRE :

Qualité du sommeil
Réduit le stress
Anesthésie « le Hamster »

ESTIME DE SOI:

Je suis capable de...

QUALITÉ DE VIE :

Autonomie
Souplesse
Endurance

PROJET APA (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE) SUPER OBÉSITÉ

- GROUPE DE 4 PERSONNES
- IMC > 60 KG/ M²
- PATIENTS DIT « NON ORIENTABLE » : CONDITION PHYSIQUE FAIBLE, NÉCESSITÉ D'UN MATÉRIEL ADAPTÉ
- RÉALISATION DE 2 SÉANCES PAR SEMAINE PENDANT 3 MOIS
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE – ENDURANCE – COORDINATION-ÉQUILIBRE – RELAXATION

INTÉRÊT : PETIT GROUPE -> EXERCICES PERSONNALISÉS, MATÉRIEL ADAPTÉ

Engagement Du Patient

CHU Caen
CS
CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBESITÉ

Je soussigné,
NOM :
Prénom :
NOM de jeune fille :
Date de Naissance : ... / ... /
Lieu de Naissance + Code postal (CP) :
Adresse actuelle : N° rue :
Code postal : Commune :
Téléphone :

Médecin traitant : NOM/prénom : Commune ou CP :

suis d'accord pour participer à l'ensemble des séances d'activités physiques adaptées

Lundi 09/01/2017	09h30 – 11h00 - Evaluation
Lundi 16/01/2017	09h30 – 11h00
Lundi 23/01/2017	09h30 – 11h00
Lundi 30/01/2017	09h30 – 11h00
Lundi 06/02/2017	09h30 – 11h00
Lundi 27/02/2017	09h30 – 11h00
Lundi 06/03/2017	09h30 – 11h00
Lundi 13/03/2017	09h30 – 11h00
Lundi 20/03/2017	09h30 – 11h00
Lundi 27/03/2017	09h30 – 11h00
Lundi 03/04/2017	09h30 – 11h00
Lundi 24/04/2017	09h30 – 11h00 - Bilan

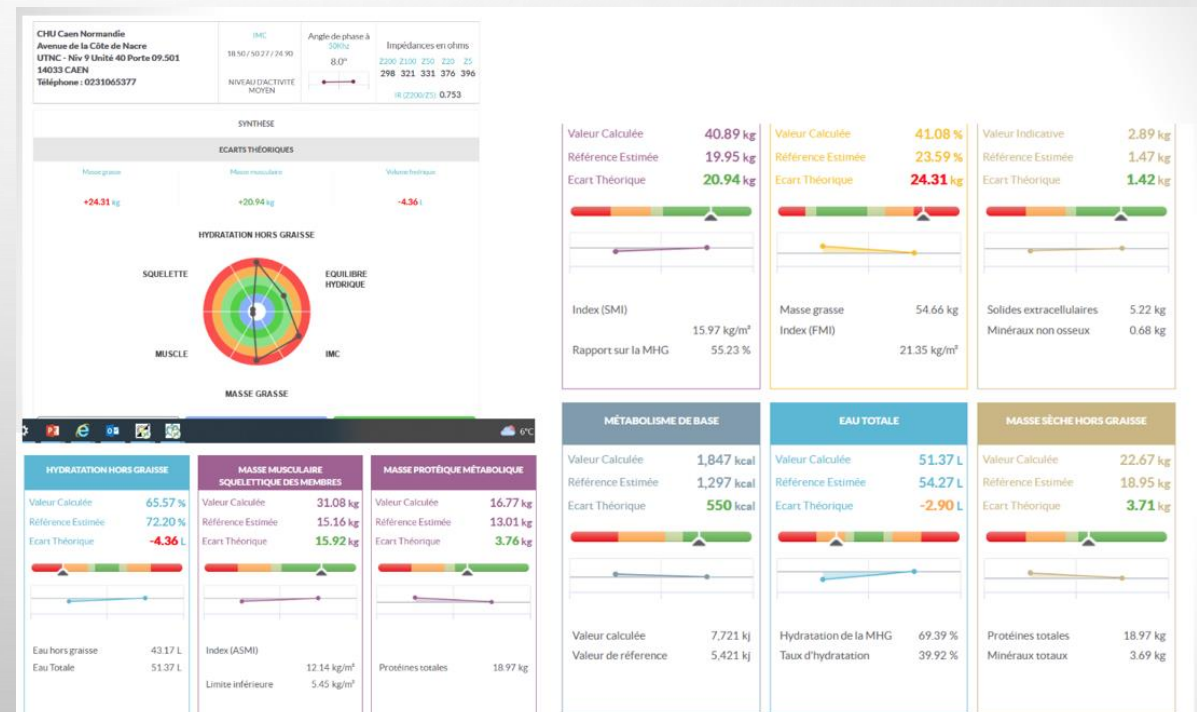
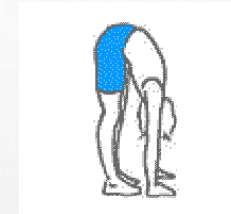
Fait le __ / __ / ____ à Signature

A renvoyer à l'adresse suivante :
Service MPR – Médecine Physique et Réadaptation
Mr FAURE Laurent Educateur Médico-Sportif
33 Avenue Côte de Nacre
14033 CAEN Cedex 9
Mail : faure-l@chu-caen.fr

EVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

- TEST DE MARCHÉ DE 6 MINUTES
- FORCE DE PRÉHENSION « HANDGRIP »
- TEST DE LEVER DE CHAISE 30 SECONDES

- TEST D'ÉQUILIBRE UNIPODAL
- TEST DE SOUPLESSE
- IMPÉDANCEMÉTRIE



EXEMPLE D'UNE SÉANCE



NUSTEP
(endurance aérobie)

Position debout : **ACTIVITÉS LUDIQUES**
(boxe, natation...)
-> explorer les goûts pour des pratiques futures



HUBER MOTION LAB
(endurance musculaire)



CIRCUIT TRAINING



SWISSBALL
(coordination, schéma moteur, exercice ludique)



DIFFICULTÉS :

- **EQUIPEMENTS DE LA SALLE** : Nustep (T5XR : poids max 272 kg, Vélo assis : 150 kg, Hubert motion lab : 173 kg, Swissball : 200 kg
- **OBSERVANCE DES PATIENTS** : Regard sur l'activité physique, état de santé



PRÉSENTATION DU GROUPE

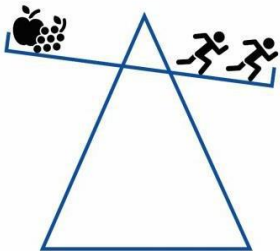
Moyenne d'âge	52 ans
IMC	56 kg/m ²
Points de vigilances	sciatalgies, gonalgies, lombalgies
	Coxarthrose évoluée, se déplace avec 2 béquilles Coronaropathie
	Gonalgies dégénèrescentes invalidantes, lipoedème

Cas clinique	
Sexe	Femme
Age	54 ans
Taille	155 cm
Poids maximum	162 kg en mars 2022

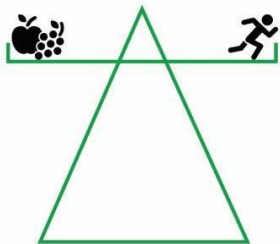
BILAN DU PROGRAMME

	20/05/2022	24/10/2022	
Poids	153,4 kg	136,5 kg	-16,9 kg
IMC	63,9 kg/m ²	56,8 kg/m ²	
Test de marche (6 minutes)	228m (sur 336 m soit 68% distance théorique)	375 m (sur 395 m soit 105% distance théorique)	+147 m
Impédancemétrie	Non réalisable	Angle de phase : 6,3 Musculosité : 26,14% Masse grasse : 66,57 kg	

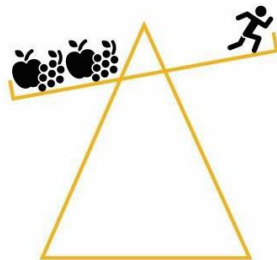
**PERTE DE
POIDS**



**ÉQUILIBRE
PONDÉRAL**



**PRISE DE
POIDS**



LE PARCOURS DU PATIENT AVEC LES PARTENAIRES

APA au CHU :

C'est motiver, valoriser, encourager, améliorer la confiance en soi, faire évoluer la condition physique



Centre de soin de suite et de réadaptation :

C'est un séjour de 3 semaines intensives en APA



APA au CHU :

C'est consolider les acquis, éviter le retour des mauvaises habitudes



Recherches de structures adaptées sport-santé :

C'est établir des objectifs, identifier les freins (le budget, les moyens de locomotion...), discuter des éléments extrinsèques (le soutien, les contraintes quotidiennes familiales et professionnelles)



SSR



Sport-Ordonnance.fr

Décret du 1er mars 2017



Séjour au CSN



Annuaire régional des associations



MERCI POUR VOTRE ATTENTION