



Société de Pneumologie d'Ile-de-France

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

25 mars 2023

François Lhuissier

francois.lhuissier@aphp.fr

UNIVERSITÉ
SORBONNE
PARIS NORD

ASSISTANCE
PUBLIQUE  HÔPITAUX
DE PARIS

Hôpitaux
Universitaires

Avicenne
Jean-Verdier
René-Muret
Paris-Seine
Saint-Denis

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Définitions

- Activité physique : tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et qui accroît de façon significative la dépense énergétique
- Inactivité physique - sédentarité



Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Définitions



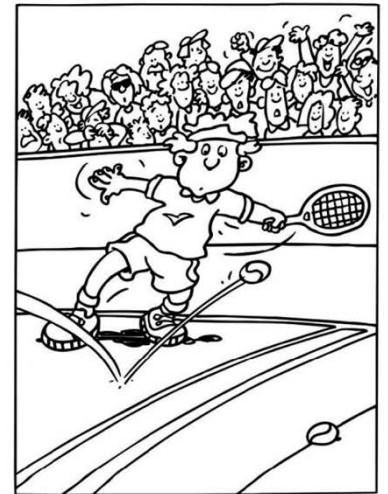
- Exercice physique : mouvements corporels planifiés structurés et répétitifs effectués afin d'**améliorer ou de maintenir un ou plusieurs composants de la santé**
- Entrainement physique : programme d'exercices physiques d'intensités croissantes, ou répétition d'exercices physiques, visant à **améliorer ses performances**



Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Définitions

- Sport : réalisation d'un exercice physique dans un **cadre codifié correspondant à un règlement**
- Notion de compétition



Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Définitions

- Activité physique adaptée :
 - au handicap physique (limitations fonctionnelles) ou mental
 - aux aptitudes
 - aux goûts, à la motivation, à la disponibilité des individus
 - personnalisée et progressive (forme, intensité, durée)
- Objectifs :
 - améliorer la condition physique
 - prévenir ou améliorer les manifestations de pathologies chroniques
 - développer des interactions sociales
 - procurer du plaisir, améliorer la qualité de vie
 - adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Définitions

- Condition physique : jugement des aptitudes physiques en fonction d'une échelle ou une table de référence

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Définitions

- Condition physique : jugement des aptitudes physiques en fonction d'une échelle ou une table de référence

Composants de la condition physique :

- Endurance cardiovasculaire
- Endurance musculaire
- Composition corporelle
- Force musculaire



- Souplesse
- Adresse
- Coordination
- Equilibre
- Puissance
- Temps de réaction
- Vitesse

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

La prescription d'APA

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

La prescription d'APA

- Loi et décret 2016, amendement 2021
- Dans le cadre du **parcours de soins des personnes atteintes d'une affection de longue durée ou d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risques et des personnes en perte d'autonomie**, le médecin intervenant dans la prise en charge peut **prescrire** une **activité physique adaptée à la pathologie**, aux **capacités physiques et au risque médical du patient**.
- **Prescrire**, comme une **RR** ?

Activité physique adaptée, la fin de **la réhabilitation respiratoire** ?

Activité physique adaptée, la fin de **la réhabilitation respiratoire ?**

Définition

- **Prise en charge inter-disciplinaire :**
 - exercice physique
 - éducation thérapeutique du patient
 - identification des freins et leviers aux changements de comportement
- **Objectifs :**
 - minimiser l'impact des symptômes dans la vie quotidienne
 - améliorer la condition physique, l'autonomie
 - améliorer le bien-être psychologique, la participation sociale
 - promouvoir les changements de comportement à long terme

Activité physique adaptée, la fin de **la réhabilitation respiratoire ?**

Définition

- Prise en charge inter-disciplinaire :
 - **exercice physique**
 - **éducation thérapeutique du patient**
 - **identification des freins et leviers aux changements de comportement**
- Objectifs :
 - **minimiser l'impact des symptômes dans la vie quotidienne**
 - **améliorer la condition physique, l'autonomie**
 - **améliorer le bien-être psychologique, la participation sociale**
 - **promouvoir les changements de comportement à long terme**

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

- Modalités d'exercice possibles identiques
 - Endurance – aérobie : continu ou intermittent
 - Musculation - renforcement musculaire : membres inférieurs et supérieurs
 - Assouplissements
 - Équilibre – coordination
 - Activités sportives

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Activité physique adaptée **au sein de** la réhabilitation respiratoire.

Activité physique adaptée **au sein de** la réhabilitation respiratoire.

- APA : une partie de la RR

$$APA = RR - ETP$$

Activité physique adaptée **au sein de** la réhabilitation respiratoire.

- APA : une partie de la RR

$$APA = RR - ETP$$

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

=

L'ETP est-elle inutile au sein de la RR ?

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

- Pour quelques patients :

- qui comprennent très bien leur maladie et leur traitement
- pas trop déconditionnés ni O₂ dépendants
- et/ou pour qui les modalités de pratique de l'APA seront plus favorables à une bonne adhérence
 - temps d'attente
 - localisation
 - type d'activités proposées
 - pratique d'AP avec amis / famille

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Activité physique adaptée à la fin de la réhabilitation respiratoire.

Activité physique adaptée à la fin de la réhabilitation respiratoire.

- Les bénéfices de la RR diminuent en 6-12 mois
- Parmi les moyens proposés pour maintenir ces effets :
 - Maintenir des programmes d'exercice physique

ATS/ERS Statement, AJRCCM, 2013

→ Prescription d'APA en relais de la RR

- Difficile pour les médecins
 - connaissance / compétence (formation)
 - temps

Activité physique adaptée à la fin de la réhabilitation respiratoire.

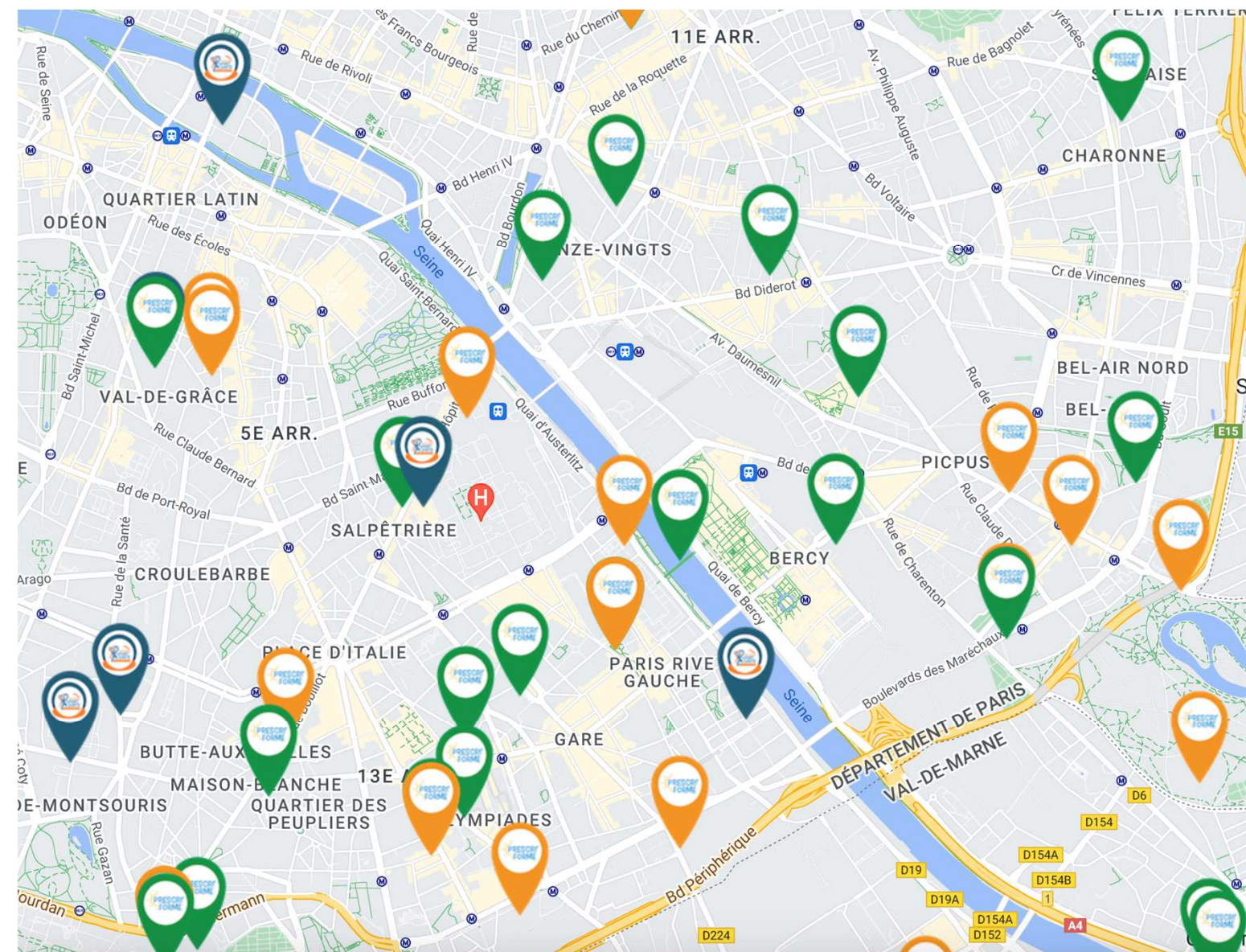
- Aides à la prescription :

Activité physique adaptée à la fin de la réhabilitation respiratoire.

- Aides à la prescription :
 - Référencement de structures « labelisées » pour effectuer l'APA
 - en IDF : Prescri'Forme

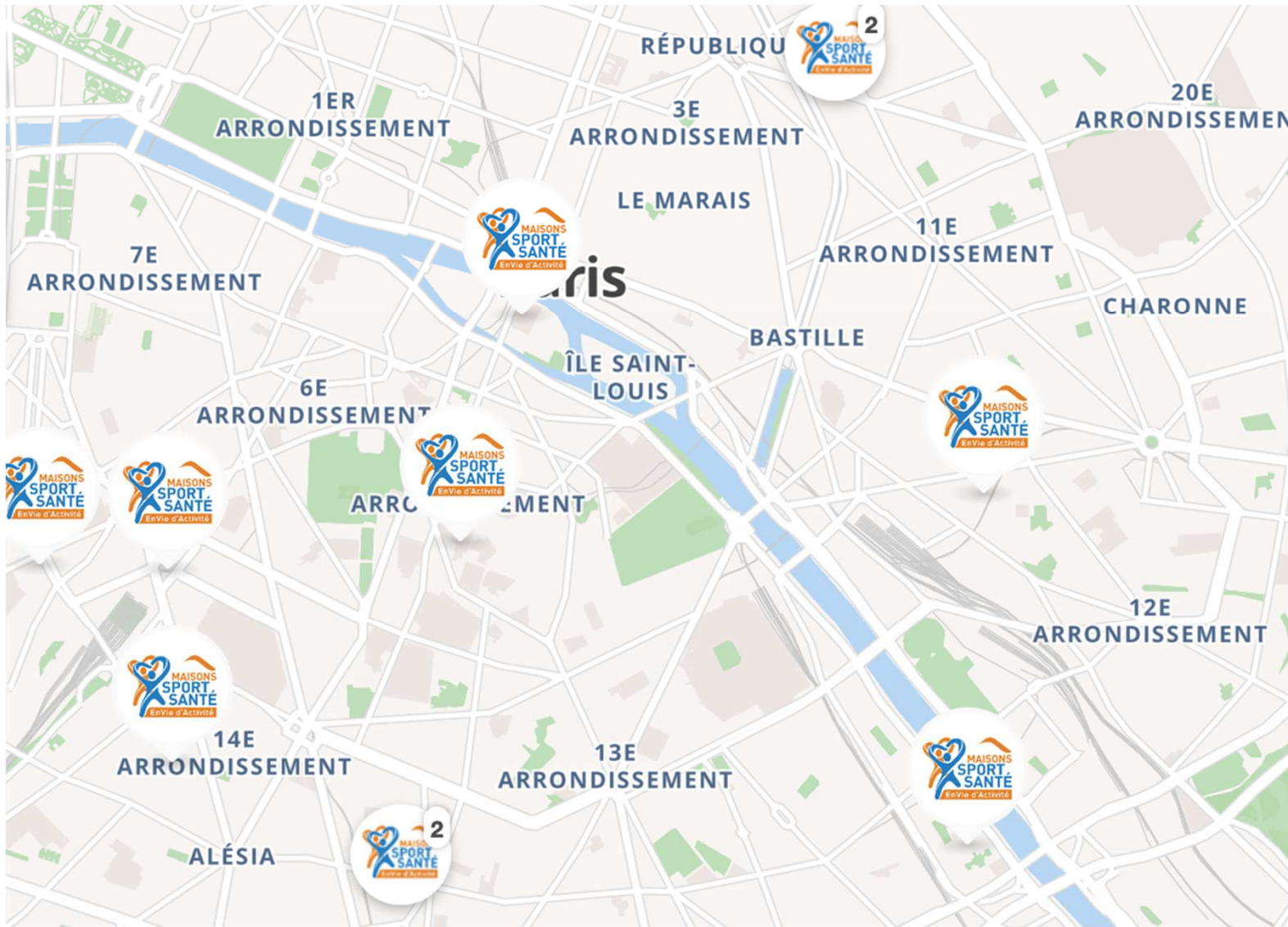


Référence les
structures de
pratique d'APA
labélisées en IDF



Activité physique adaptée à la fin de la réhabilitation respiratoire.

- Aides à la prescription :
 - Référencement de structures « labelisées » pour effectuer l'APA
 - en IDF : Prescri'Forme
 - Structures référentes pour orienter les patients vers l'APA
 - Maisons Sport-Santé



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Compétences
et activités très
variables

Mais savent
orienter le
patient

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

- Avant la prise en charge :
 - Évaluation des limitations fonctionnelles (médecin)
 - Recherche d'une éventuelle contre-indication (médecin)
 - Évaluation de différents composants de la condition physique

- Puis AP adaptée

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

- Surtout pas pour les patients :
 - pour qui l'ETP respiratoire est importante
 - insuffisants respiratoires très déconditionnés
 - O₂ dépendance importante

Car la plupart des structures d'APA ne sont pas médicales

- La question de la prise en charge financière est importante !
 - séances d'APA non prises en charge
 - sauf certaines mutuelles / assurances
 - pas de bons de transport possibles

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Conclusion

- APA et RR :
 - mêmes objectifs
 - partie « exercice » de la RR = APA
- APA peut remplacer la RR :
 - patient sans besoin d'ETP particulier
 - pas ou peu O₂ dépendant
 - pour raisons « pratiques »
- APA ne peut pas remplacer la RR :
 - ETP nécessaire
 - très déconditionné / O₂ dépendant / en cas de surveillance médicale nécessaire
 - si impossibilité financière
- APA en relais de la RR +++
- Aide à la prescription d'APA :
 - MSS

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Activité physique adaptée **au sein**
et de la réhabilitation respiratoire.
à la fin

Activité physique adaptée, la fin de la réhabilitation respiratoire ?

Activité physique adaptée **au sein**
et de la réhabilitation respiratoire.
à la fin

Activité physique (adaptée) **avant** la réhabilitation respiratoire.