

Prescription d'activité physique adaptée: Cas clinique



Mr Pierre, 60 ans, présente un diabète de type 2, ainsi qu'une HTA, il est en ALD.

IMC 30, périmètre abdominal 105., TA: 135/80

HbA1c: 7,5, Créat: 80, DFG: 95

Il a un travail sédentaire . Trajets en voiture.

Il marche 1 fois par semaine 1/2h sur du plat, présente des arthralgies quotidiennes liées à une gonarthrose et coxarthrose d'ancien sportif et est essoufflé à la montée d'un étage.



CAS CLINIQUE

- Quels éléments particuliers dans votre consultation?
- Quelles prescriptions?
- Quelles consignes ?



CONSULTATION AVEC LE MÉDECIN TRAITANT:

CONTRE-INDICATIONS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE CHEZ LE DIABÉTIQUE

Insuffisance coronarienne.

Hypertension artérielle à l'effort

(P. systolique supérieure à 240 mmHg ou P. diastolique supérieure à 120 mmHg).

Rétinopathie proliférante.

Macroprotéinurie

Hyperglycémie importante (supérieure à 2,5 g/l ou 15 mmol/l) (risque d'acidocétose)

Hypoglycémie < 1g/l nécessite un resucrage



Prescription aux kinésithérapeutes

Dr Case.

Mr Pierre

Par MKD 15 séances de

Rééducation à visée antalgique des membres inférieurs
(gonarthrose, coxarthrose)

Récupération des mobilités et renforcement musculaire

Réentraînement à l'effort 3 fois par semaine en endurance

Education thérapeutique



Prescription d'activité physique adaptée

CONSIGNES

- Test de glycémie capillaire avant activité physique:
 - en présence d'une hypoglycémie (patients sous insuline ou sulfamides hypoglycémiant): resucrage 15 à 20 gr
 - en cas d'hyperglycémie importante > 2,5g: pas d'activité physique
- En cas de pratique d'une AP, emmener des glucides rapides (barre de céréale, pain, pâte de fruits, sucres emballés) à prendre en cas de signes d'hypoglycémie.
- En cas d'effort prolongé de plusieurs heures,
 - l'avant-dernier et le dernier repas doivent être plus riches en glucides d'absorption lente
 - 15 à 20 g de glucides d'absorption rapide sont disponibles toutes les 30 à 45 minutes pendant l'activité,
 - 20 à 30 g de glucides sont rajoutés au pique-nique et
 - un demi-litre d'eau est à consommer au minimum toutes les heures.
- Pour les efforts plus courts, on rajoute 15 à 20 g de glucides au repas précédent et de l'eau faiblement sucrée doit être bue régulièrement (200 mL toutes les demi-heures environ).
- Soins des pieds

