

# Guide à l'intention des Kinésithérapeutes

## *Réhabilitation Respiratoire à Domicile*



## Planning des séances de Kinésithérapie

### La répartition des séances s'organise de la façon suivante

- 1 séance par semaine pendant 2 mois
- 1 séance toutes les 2 semaines pendant 4 mois
- 1 séance toutes les 3 semaines pendant 6 moi

#### 4 séances

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### 2 séances

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### 3 séances

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### 3 séances

#### 3 séances

## Modalités de règlement d'honoraires

Le patient bénéficie d'une prescription du Docteur Perruchini avec pour intitulé: rééducation des 4 membres

Cette prescription fait l'objet d'une procédure classique avec une demande d'entente préalable adressée à la caisse d'assurance maladie. La cotation de l'acte est la suivante AMK 9

En raison des exigences du réentraînement à l'effort qui nécessite une durée d'intervention plus importante, l'acte est majoré d'une demi tarification correspondant à un AMK 8/2. Cette augmentation tarifaire vous sera réglée par le réseau. Le règlement se fera sur la base des fiches de suivi adressée au réseau.

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT DU PATIENT

Ce document se trouve au domicile du patient et permet un suivi longitudinal de l'entraînement. En première partie figurent les critères d'entraînements fixés par le médecin à l'issue du test d'effort.

## Critères d'entraînement

<p><b>Fréquence cardiaque seuil : ...../min (1)</b>  <b>Niveau de puissance de travail minimum : .....watts (résistance: ....Nm) (2)</b>  <b>Niveau de puissance de travail maximum : .....watts (résistance: ....Nm) (3)</b>  <b>Épreuve d'endurance tous les 3 mois à la puissance Max : .....watts (4)</b>  <b>Débit oxygène : .....l/min (5)</b></p>
--

- (1) il s'agit de la fréquence cardiaque limite à ne pas dépasser durant l'entraînement. Cette fréquence est enregistrée parmi les paramètres dans la commande du cyclo-ergomètre et tout dépassement de cette fréquence entraîne automatiquement une baisse de la puissance de pédalage jusqu'au rétablissement de cette fréquence seuil.
- (2) Puissance minimale de pédalage : puissance de récupération active.
- (3) Puissance maximale de pédalage puissance effective d'entraînement.
- (4) Puissance pour le test d'endurance
- (5) apport d'oxygène pendant la pratique du réentraînement à l'effort

## Planning d'entraînement

Le patient doit réaliser au minimum trois entraînements par semaine et à chaque session, le tableau suivant doit être rempli.

Le principe est de s'assurer ici de la régularité des séances et du bon déroulement de celles-ci.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
	Fréquence Cardiaque repos	type d'exercice (marche etc.)	Durée séance	Distance totale	Puissance max	Fréquence Cardiaque Maxi	Remarques pendant séance
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							

- (1) Fréquence cardiaque avant exercice,
- (2) Modalités d'exercice : Vélo, Marche, natation... Le patient peut à la place de la séance de vélo changer le type d'exercice par une activité de son choix
- (3) Durée de la séance. La séance dure au total 50min
- (4) Distance totale : nombre de kilomètres parcourus durant la séance
- (5) Puissance maximale : puissance atteinte par le patient lors des plateaux d'efforts. Elle doit correspondre à celle prescrite par le médecin.
- (6) Fréquence cardiaque maximale atteinte au cours de l'effort
- (7) Remarques : le patient indique les éventuels problèmes survenus durant la séance : fatigue, douleurs

# FICHE DE SUIVI

Cette fiche est à remplir à chaque passage et à envoyer à l'adresse suivante :

**ADRRES 10 bis rue de Genève 21000 Dijon**

Voici quelques explications afin de remplir au mieux ce document

Le nombre de kilomètres parcourus pendant la période : ..... Km <sup>(1)</sup>
Le nombre de séances par semaine : ..... <sup>(2)</sup>
Le nombre de kilomètres totalisés à ce jour : ..... Km <sup>(3)</sup>

- (1) il s'agit de totaliser le nombre de Km effectués depuis votre dernier passage
- (2) Indiquer le nombre de séances d'entraînement effectuées par semaine
- (3) Pour voir ce kilométrage, mettre le vélo sous tension, l'interrupteur se trouve à l'arrière du vélo en bas. Le kilométrage total s'affiche dans le cadran inférieur droit

<b>P</b>	Puissance et Fc de travail	Puissance minimum		
		initiale : _____	actuelle : _____	Fc Max initiale : _____
		Puissance maximum		
		initiale : _____	actuelle : _____	Fc Max actuelle: _____

Les valeurs initiales correspondent aux valeurs prescrites par le médecin et qui figurent en haut de chaque page du carnet d'entraînement

Les valeurs actuelles correspondent aux valeurs relevées dans le tableau de réentraînement

Fréquence cardiaque seuil : ...../min  
Niveau de puissance de travail minimum : .....watts (résistance: ...Nm)  
Niveau de puissance de travail maximum : .....watts (résistance: ...Nm)  
Épreuve d'endurance tous les 3 mois à la puissance Max : .....watts  
Débit oxygène : .....l/min

	Fréquence Cardiaque	type d'exercice (marche etc.)	Durée séance	Distance totale	Puissance max	Fréquence Cardiaque Maxi	Remarques pendant séance
Lundi							
Mardi							

Au verso de la feuille de suivi vous trouverez un questionnaire concernant le contenu de votre séance.

<b>C</b> ontenu kinésithérapique	
Thématique de la séance	
<i>Evaluation:</i>	
Test d'endurance	<input type="checkbox"/>
Bilan kinésithérapique	<input type="checkbox"/>
<i>Renforcement musculaire</i>	
Membre inférieur	<input type="checkbox"/>
Membre supérieur	<input type="checkbox"/>
Muscles respiratoires	<input type="checkbox"/>
Muscles du tronc	<input type="checkbox"/>
Contenu de la séance	
Kinésithérapie respiratoire	<input type="checkbox"/>
Renforcement segmentaire	<input type="checkbox"/>
Equilibre	<input type="checkbox"/>
Etirements	<input type="checkbox"/>
Commentaires de la séance	

<b>N</b> ouvelle ordonnance prescrite par le médecin traitant <sup>(1)</sup>	Oui	<input type="checkbox"/>	Non	<input type="checkbox"/>
<b>N</b> ouvelle ordonnance de kinésithérapie demandée <sup>(2)</sup>	Oui	<input type="checkbox"/>	Non	<input type="checkbox"/>

(1) indiquer si vous démarrez une nouvelle ordonnance.

(2) indiquer si vous souhaitez une nouvelle ordonnance. Elle vous sera automatique envoyée à votre cabinet.

## Test d'endurance

Ce test est à effectuer dès la première semaine puis à renouveler tous les 3 mois. Il correspond à un temps limite c'est-à-dire à la durée d'effort maintenu à une puissance fixée.

Fréquence cardiaque seuil : ...../min (1)  
Niveau de puissance de travail minimum : .....watts (résistance: ....Nm) (2)  
Niveau de puissance de travail maximum : .....watts (résistance: ....Nm) (3)  
Épreuve d'endurance tous les 3 mois à la puissance Max : .....watts (4)  
Débit oxygène : .....l/min (5)

Avant de commencer l'épreuve, il est nécessaire de shunter la sécurité programmée à la fréquence cardiaque seuil. La procédure diffère selon le type de vélo :

### Vélo TMS

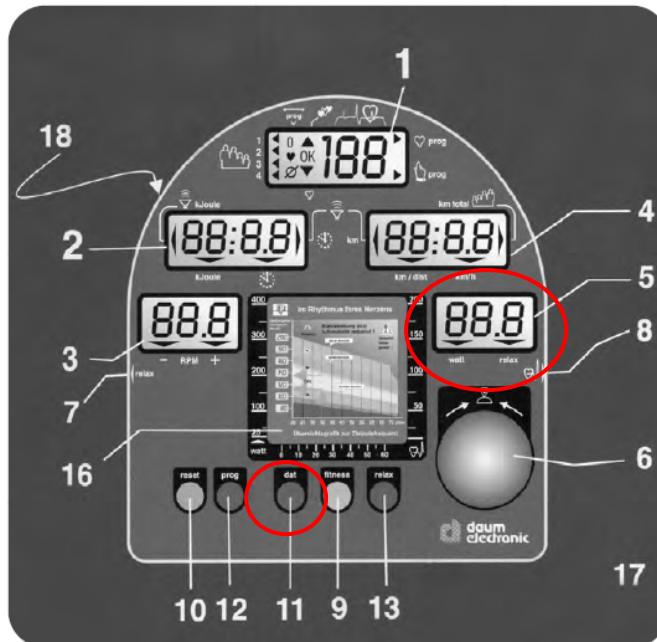
Appuyer simultanément sur le bouton d'alimentation situé à l'arrière et à la base du vélo pour accéder au menu. Ensuite, en appuyant plusieurs fois sur la touche SCAN vous accéder à la fonction fréquence cardiaque normalement programmée à la fréquence cardiaque seuil. A l'aide du bouton + augmenter la valeur à son maximum.

Continuer à appuyer sur la fonction SCAN pour sortir du menu



# Vélo CardioPC

Pour accéder à la fonction fréquence cardiaque, appuyer 3 fois sur le bouton DAT.  
Dans le cadran 5, apparaît alors la fréquence seuil. A l'aide de la molette augmenter cette fréquence à son maximum.  
Pour retourner à l'écran de départ il suffit de faire de nouveau défiler le menu en appuyant 3 fois sur DAT.



## CADRAN D'AFFICHAGE

- 1- Affichage de la fréquence cardiaque
- 2- Durée de pédalage
- 3- Nombre de tours par minute
- 4- Distance parcourue en km et Km/ h
- 5- Puissance en Watts

## BOUTONS

- 6- Molette centrale
- 10- Reset

L'épreuve d'endurance est précédée d'un échauffement de 5 minutes. Ensuite le patient réalise l'épreuve à la puissance recommandée. Ce test consiste à chronométrer le temps maintenu à cette puissance. Rapporter le temps réalisé et la fréquence cardiaque maximale atteinte sur la fiche de suivi

<p>Épreuve d'endurance à ..... Watts (à réaliser la première semaine d'installation puis tous les 3 mois).</p> <p>Durée de l'épreuve : ..... Fc max : .....</p>
---

**ATTENTION** : Après le test d'endurance il est impératif de reprogrammer la fréquence cardiaque seuil. La procédure est identique.



Nom :

Le : ... /.../...

## **RECAPITULATIF DES TESTS NECESSAIRES**

### **Mesure de l'Indépendance Fonctionnelle MIF**

Mesure de l'incapacité par rapport à la capacité.

Permet de connaître le niveau de performance fonctionnelle du patient pour effectuer les AVQ.

Donne des informations significatives pour l'autonomisation du patient.

<b>Sans aide</b>	7	Indépendance complète
	6	Indépendance modifiée (appareillage)
	5	Surveillance
<b>Avec aide</b>	4	Aide minimale (autonomie à 75%)
	3	Aide moyenne (autonomie à 50%)
	2	Aide maximale (autonomie à 25%)
	1	Aide totale (autonomie à 0%)

### **Test de Tinetti**

Test de performance d'équilibre et de marche, basé sur l'exécution de manœuvres reproduisant des situations de la vie courante.

<b>Evaluation de l'équilibre : 13 items</b>	<b>Evaluation de la marche : 9 items</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Equilibre assis droit sur une chaise</li><li>● Lever d'une chaise sans l'aide des bras</li><li>● Equilibre debout juste après s'être levé</li><li>● Equilibre debout pieds joints yeux ouverts</li><li>● Equilibre debout pieds joints yeux fermés</li><li>● Equilibre en faisant un tour complet sur soi</li><li>● Capacité à résister à 3 poussées successives vers l'arrière exercées sur le sternum</li><li>● Equilibre après avoir tourné la tête à droite et à gauche</li><li>● Debout en équilibre unipodal pendant plus de 5 secondes</li><li>● Equilibre en hyperextension vers l'arrière</li><li>● Le patient essaie d'attraper un objet au plafond</li><li>● Le patient se baisse pour ramasser un objet au sol devant lui</li><li>● Equilibre quand le patient se rassied</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Initiation à la marche</li><li>● Evaluation de la hauteur du pas</li><li>● Evaluation de la longueur du pas</li><li>● Evaluation de la symétrie du pas</li><li>● Evaluation de la régularité de la marche</li><li>● Capacité à marcher en ligne droite</li><li>● Exécution d'un virage tout en marchant</li><li>● Evaluation de la stabilité du tronc</li><li>● Evaluation de l'espacement des pieds lors de la marche</li></ul>

Nom :

Le : ... /.../...

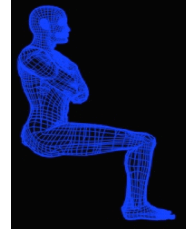
### **Test isocinétique**

Permet d'évaluer de façon indirecte la force musculaire globale.

Test du 'pont fessier' :



Test de 'la chaise' :



### **Echelle de Sadoul**

Permet de mesurer la dyspnée.

Représentation imagée des 5 stades cliniques :

Stade 0 : pas de dyspnée

stade 1 : dyspnée pour des efforts importants

stade 2 : dyspnée apparaissant à la montée d'un étage, ou à la marche rapide ou à la marche en légère côte

stade 3 : dyspnée à la marche normale sur terrain plat

stade 4 : dyspnée à la marche lente

stade 5 : dyspnée au moindre effort, à l'habillage, à la parole.

Echelle de dyspnée de SADOUX :

<p>Stade 0</p>  <p>Absence de dyspnée</p>	<p>Stade 1</p>  <p>Dyspnée pour des efforts importants ou au-delà du deuxième étage</p>
<p>Stade 2</p>  <p>Dyspnée au premier étage, à la marche rapide ou en légère pente</p>	<p>Stade 3</p>  <p>Dyspnée à la marche normale sur terrain plat</p>
<p>Stade 4</p>  <p>Dyspnée à la marche lente</p>	<p>Stade 5</p>  <p>Dyspnée au moindre effort</p>