



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

◆ Qu'est-ce que c'est ?

L'Activité Physique Adaptée ou APA est une forme d'activité physique totalement individualisée et spécifique aux besoins de chaque patient.

L'objectif étant de tirer les effets bénéfiques d'une activité physique tout en pratiquant différemment.

Depuis 2016, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient (article L. 1172-1 du code de la santé publique).

◆ Pourquoi l'activité physique chez le patient en dialyse ?

La mise en place d'un programme APA est recommandée chez les patients atteints d'une maladie rénale chronique (Kolko Labadens, 2014).

Sur l'ensemble des patients dialysés pratiquants une activité physique, 79.6% témoignent d'une **amélioration de leur forme physique** et 71.1% déclarent ressentir une **amélioration de l'humeur** (Morel et al., 2017).

La pratique d'une activité physique pendant la dialyse améliore l'**efficacité de la dialyse** à travers la qualité de l'épuration extra-rénale ainsi que l'**élimination de solutés** dont la créatine (Ferreira et al., 2019)

Elle est également associée à une **diminution de la fatigue** post-dialyse chez les patients hémodialysés sédentaires (Gordon, 2011), ainsi de se projeter dans l'avenir et de formaliser à nouveau des projets.



Evaluation de la sédentarité et des capacités physiques par un médecin et un enseignant en activité physique adaptée



Encadrement par un enseignant en activité physique adaptée



Programme adapté de vélo-pédalage, pendant la séance d'hémodialyse



Mouvement de renforcement musculaire, de coordination et d'assouplissement



Relais au domicile pour la mise en place de l'activité physique avec un enseignant APA et suivi par votre médecin, pour faciliter l'autonomisation