



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Produit : MK-0653

N° Protocole/Amendement : 060-00

Restreint MSD Confidentiel - Accès limité

- *Je n'ai jamais fait de sport*
- *Je déteste cela*
- *De toute façon à quoi cela sert-il ?*

- *Je n'ai pas le temps*
- *Cela coûte cher*

- *J'ai déjà plus de risque de mourir*
- *Qu'est ce que je dois faire ?*
- *Je veux faire de l'escalade !*

Argumentation...

- ☞ Vous vous sentirez mieux dans la vie de tous les jours
- ☞ Il ne s'agit pas de faire du sport mais d'avoir une activité dans la vie de tous les jours !
- ☞ Ce n'est pas difficile
- ☞ Cela vous apportera un réel mieux

Vous voyez, vous pouvez sûrement le faire !

- ☞ Cela a un effet relaxant, vous serez moins sensible au stress et vous aurez un bénéfice cardiovasculaire (avec un impact sur votre TA, fréquence cardiaque, perte de poids)
- ☞ Vous pouvez trouver des occasions dans votre vie de tous les jours.
- ☞ Il s'agit simplement par exemple d'éviter de prendre l'ascenseur si vous avez 2 ou 3 étages à monter, de ne pas prendre la voiture pour les petits trajets, de descendre une station de bus avant.

La pratique régulière d'une activité physique n'augmente pas le risque d'accident cardiovasculaire

Qu'est ce que vous aimeriez faire ?

Oui, mais cela va passer par une période de préparation jusqu'à la prochaine consultation associant endurance (marche régulière, course à pied...) et renforcement musculaire (monter des escaliers, faire des abdominaux, soulever des poids légers)

Trois règles d'or :

- 1 – Ne jamais répondre *NON* au patient
- 2 – Ne jamais dire au patient : *faites ce que vous voulez.*
- 3 – Penser à lui demander à la consultation suivante ce qu'il a fait.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Produit : MK-0653

N° Protocole/Amendement : 060-00

Restreint MSD Confidentiel - Accès limité

Argumentation...

Félicitations, encouragements... Rechercher avec le patient les points sur lesquels on va pouvoir insister pour faciliter l'observance.

Qu'est ce que cela a changé pour vous depuis que vous avez une activité physique régulière ?

- ☞ Vous avez bonne mine
- ☞ Les bénéfices, le bienfait ressenti par le patient : se sent mieux
- ☞ Vous sentez-vous mieux ? Etes-vous moins essoufflé en montant les escaliers ?
- ☞ Si vous vous arrêtez vous perdrez tout le bénéfice

Voir les éventuels obstacles à la poursuite de l'activité physique.

- ☞ Rechercher des activités faisables avec la famille, les amis
- ☞ Rechercher à faire des activités avec la famille, les amis
- ☞ Mieux vaut éviter l'hyperspécialisation
- ☞ Donner des équivalences
- ☞ Diversifier, Plusieurs activités physique : permet de solliciter d'autres muscles, évite de faire souffrir toujours les mêmes articulations. Faites une activité avec d'autres
- ☞ Le plus important c'est de courir quelle que soit la vitesse
- ☞ Ce n'est pas parce que vous ferez de la compétition que vous aurez plus de bienfaits ou de bénéfice
- ☞ Dans quel domaine ?
 - Pour une activité à faible coût énergétique : vérifier que le cœur peut supporter le stress
 - Pour une activité à coût énergétique élevée : sous conditions de faire un entraînement physique régulier et que l'état cardiovasculaire a été vérifié (cf. annexe).

• *Cela prend beaucoup de temps*

• *J'en ai un peu marre de toujours faire le même sport*

• *Je m'ennuie*

• *J'aimerais faire de la compétition, qu'en pensez-vous ?*

• *A votre avis jusqu'où puis je forcer ?*

• *J'ai des douleurs ostéo-articulaires*

- ☞ Patient stade action :
 - Cela peut-être normal au début
 - Il faut du temps pour s'adapter
 - Ne cherchez-vous pas à brûler les étapes ?
- ☞ Patient stade maintien :
 - diriger vers le médecin du sport ou le rhumatologue