

REEDUCATION PHYSIQUE PENDANT LA MALADIE DE LYME

NAME _____

D.O.B _____

DATE _____

Je vous prie de bien vouloir prendre en charge ce patient pour qu'il suive une thérapie en vue d'une réhabilitation suite à une maladie chronique développée après une morsure de tique. Au besoin, commencer par une thérapie physique classique, pour évoluer par la suite vers un programme de reconditionnement du corps tout entier.

BUTS THÉRAPEUTIQUES

(Doivent être réalisés dans l'ordre tant que les capacités du patient le lui permettent) :

THÉRAPIE PHYSIQUE (si nécessaire) :

1. Ici, le rôle de la thérapie physique est de préparer le patient au programme prévu qui comprendra de préférence les exercices physiques décrits ci-après.
2. Soulager la douleur et les contractions musculaires en utilisant les multiples moyens disponibles à savoir : massages, chaleur, ultrasons, et un éventail de mouvements à la fois passifs et actifs. Ne pas employer de glace ni la stimulation électrique à moins que notre cabinet ne les aient spécifiquement prescrit. Les bains de paraffine peuvent être tout à fait utiles.
3. Augmentez la mobilité, l'impulsion et la force tout en protégeant les articulations endommagées et affaiblies, les tendons, les ligaments et enseigner ces techniques au patient. Utilisez des poids légers pour une résistance minimale mais répétez souvent les exercices prescrits. Les exercices aérobic ne sont pas autorisés. Permettre au patient de réaliser progressivement le programme de gymnastique décrit ci-après.
4. Veuillez recevoir le patient deux jours par semaine mais répartissez ces deux jours dans la semaine !

L'EXERCICE commencera avec un coach privé pour la direction et l'éducation soigneuses.

INSTRUCTION ET GESTION DES PATIENTS

(L'instruction devra être dispensée au cours de l'entretien initial et répétée à chaque nouvelle séance) :

1. Conseillez les patients sur les **bonnes techniques** de réalisation des exercices sans omettre les échauffements adéquats, la respiration, la protection des articulations, le bon positionnement du corps pendant l'exercice ainsi que la relâche musculaire et les étirements.
2. Veuillez ne travailler qu'un seul groupe de muscles à la fois et pratiquez d'importants **étirements** prolongés du groupe musculaire travaillé immédiatement après chaque série d'exercices avant de passer à la catégorie d'exercices suivante.
3. Il faudra se prêter à un **entretien** sérieux au début de chaque séance pour rapporter les effets, bons ou mauvais, ressentis depuis la première séance, et ajuster la thérapie en fonction.

PROGRAMME

1. **Les exercices aérobic ne sont pas permis**, pas même ceux aux effets légers, jusqu'à amélioration de la vigueur.
2. **Reconditionnement** : travaillez pour améliorer votre force et pour briser les effets perturbateurs provoqués par la maladie de Lyme. Cela passe par des exercices appliqués au corps entier. Ces exercices comprennent entre autres la **callisthénie*** ainsi qu'un entraînement de résistance, travail consistant en des mouvements répétés avec utilisation de poids légers. Cette technique pourra être réalisée lors des exercices de « **Stretch and Tone*** », de « **Body Sculpt*** », avec ou sans appareils de musculation, ou à l'aide de poids libres utilisés correctement.
3. **Chaque séance devra durer une heure**. Si le patient ne peut maintenir les efforts toute l'heure, modifier alors le programme pour en diminuer l'intensité.
4. **Les exercices ne devront jamais être plus intenses d'un jour à l'autre**. Le patient pourra commencer par s'exercer tous les 4 ou 5 jours au début, et au fur et à mesure que ses capacités augmenteront, il pourra s'entraîner plus souvent, mais JAMAIS deux jours consécutifs. Les jours sans séances devront être consacrés au repos.
5. Ce programme de réhabilitation du corps entier est exigé pour recouvrer la santé. Il est inacceptable de placer simplement le patient sur un tapis roulant ou un vélo d'appartement (excepté brièvement, dans le cadre de l'échauffement), un simple travail de marche n'est pas valable non plus.

SIGNATURE DU MÉDECIN TRAITANT _____