

**Fiche pluridisciplinaire**  
**du parcours de soins sport santé** 

PRESCRIRE L'APA

# Insuffisance veineuse et circulatoire



## ■ Évaluation des capacités

Un bilan des facteurs de risque avec consultations en cardiologie et angiologie.  
Connaître la plainte amenant la consultation.  
Surveillance écho-doppler.

## ■ Les contre-indications

La thrombose veineuse superficielle, encore appelée paraphlébite ou phlébite superficielle qui touche les veines de petit calibre, situées dans le tissu sous-cutané (veines saphènes).

La thrombose veineuse profonde, ou phlébite, qui prend naissance au sein de veines de plus gros calibre, insérées à proximité des artères, au cœur du système musculaire de la jambe.

La pratique d'AP sollicitant les membres inférieurs en résistance peut être temporairement contre-indiquée en cas d'ulcère non stabilisé de même que les APA dans l'eau.

## ■ Les points de vigilance

La pratique d'une AP modérée peut révéler chez des patients âgés totalement inactifs et/ou sédentaires une décompensation cardio-respiratoire. Le patient doit être éduqué et les symptômes repérés.

Le chaussage utilisé pour la marche doit être de qualité, et lors de la pratique du vélo une éducation technique initiale permet une appropriation sécurisée de l'ergomètre.

Sécurisez les pratiques en respectant les 10 règles d'or du Club des Cardiologues du Sport.



## La prescription de l'activité physique adaptée

Un programme d'APA (FITT)\* à domicile dirigé par un professionnel de santé qualifié ou du sport peut être proposé lorsque la prise en charge par un centre n'est pas possible. Mais il faut se rappeler du bien fondé de la natation et de l'aquagym.

Demander au professionnel encadrant de conseiller la douche froide post effort, la contention et la récupération les jambes surélevées.

*\* L'APA est abordée en termes d'effets recherchés et non du point de vue des disciplines sportives. Ainsi pour atteindre les objectifs fixés on adaptera les 4 déterminants de l'APA : FITT : F fréquence, I intensité, T temps, T type de pratique.*

► **Retrouvez toute la documentation relative à cette fiche sur le site de l'OM2S : [om2s.com](https://om2s.com)**

► Les références de Santé Publique France : [www.mangerbouger.fr/](https://www.mangerbouger.fr/)

