

Fiche pluridisciplinaire du parcours de soins sport santé

PRESCRIRE L'APA

Schizophrénie



■ Évaluation des capacités

Les patients traités par neuroleptiques justifient d'un ECG de repos, s'il n'a pas déjà été réalisé (recherche d'un allongement de l'espace QT).

L'épreuve d'effort est recommandée en cas de niveau de risque cardiovasculaire élevé et pour des AP d'intensité élevée (≥ 6 METs).

Le *6 Minutes Marche* si besoin peut motiver en fixant des objectifs.

■ Les contre-indications

Il n'existe pas de contre-indication à l'AP en lien avec la maladie psychotique, mais les comorbidités à risque fréquemment associées doivent être systématiquement recherchées.

■ Les points de vigilance

Hypotension orthostatique.



La prescription de l'activité physique adaptée

Diminuer le temps total de sédentarité à moins de 7 heures par jour et rompre les temps prolongés assis en se levant et en bougeant au moins une minute toutes les heures.

Développer les activités physiques de la vie quotidienne qui ont souvent une place importante dans la remise en mouvement des patients dont le jardinage et le bricolage.

La marche semble avoir un effet significatif et positif. Elle présente peu de contre-indications et est facilement accessible. Les programmes de marche à l'aide d'un podomètre ou d'une appli ont montré leur efficacité. Fixer des objectifs de nombre de pas.

La prescription s'intègre dans le cadre d'un parcours de soin pluridisciplinaire et le suivi psychologique.

■ Prescrire un programme d'APA

Les programmes d'APA sont d'une durée de 2/3 mois, renouvelable, à raison de 2 à 3 séances par semaine, et sont associés à des AP d'endurance et de renforcement musculaire. Associer aussi des temps de relaxation, d'étirements et de travail postural.

Ces programmes d'APA devront être encadrés par des professionnels de l'APA formés à l'accueil des patients psychotiques, capables d'évaluer leur autonomie et leur stabilité clinique, en lien étroit avec les soignants.

L'objectif de ce programme est d'accompagner progressivement le patient vers des structures dites *Sport Santé* en communauté, afin de lui faire adopter de façon pérenne une pratique physique favorable à sa santé.

► Retrouvez toute la documentation relative à cette fiche sur le site de l'OM2S : om2s.com

► Les références de Santé Publique France : www.mangerbouger.fr/

