HESAV
Haute École
de Santé – Vaud

8 juin 2026

ACTIVITÉ PHYSIQUE (AVC)

Quart
Module 2004

LES 5 QUESTIONS À POSER

Quand est-ce qu'il est fatigué ?

Comment transporte-t-il son linge?

À combien de km habite-t-il de chez ses parents / combien de temps de trajet?

Est-il d'accord de faire parti d'un programme en groupe? Si oui, laquelle?

Est-ce qu'il est d'accord de se déplacer autrement qu'en voiture ?

LE PROGRAMME HEBDOMADAIRE

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Travail	Travail	Travail	Travail	Travail	Nettoyage de son appartement	Repos
Après midi	Renfo Force global MS + MI	Vélo appartement 20min	Renfo Force global MS + MI	Souplesse, mobilité étirement posture 	Renfo Force global MS + MI	Amener son linge chez ses parents à pied Aérobie-force?	Rechercher le linge à pied + petit tour 1h total
Soir	Repos	Équilibre 20min	Yoga 20-30 min	Repos	Souplesse, mobilité étirement et posture	Repos	Repas pour la semaine

HESAV

Force Mobilité Endurance

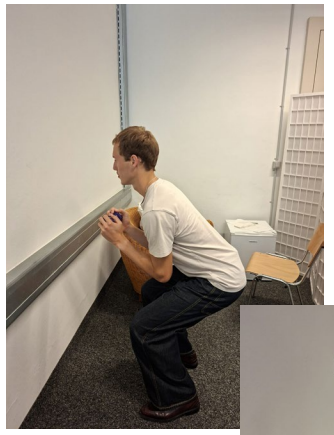
BARRIÈRES & FACILITATEURS

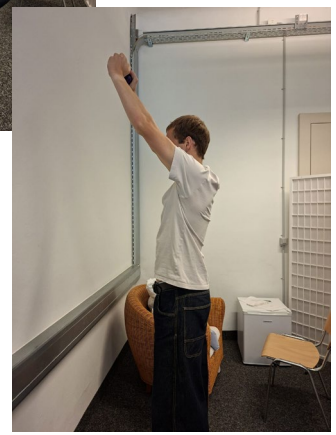
Facilitateurs ;

- **Éducation thérapeutique (AVC)** : transmettre des informations via des supports écrits, des entretiens individuels ou des appels personnalisés, ainsi que par des séances de groupe avec témoignages de patients et d'aidants.
- **méthodes de prescription des exercices : la personnalisation, le soutien** (démonstrations encouragements) et l'utilisation d'outils variés (filmer le patient pour avoir une référence, pour voir l'évolution) renforcent la motivation et l'implication active. Enfin, des approches comme la progression graduelle ou la **ludification** augmentent le sentiment de réussite, ce qui encourage la poursuite régulière des exercices.
- **Prendre en compte capacités du patient + motivation du patient + opportunités du patient => marche en combinaison (isolement pris, marche moins bien)**
- **retour d'information et supervision:** supervision réguliers, **la tenue d'un journal d'exercices**, **mises à jour** suivies par l'équipe médicale (physio) peut être utile pour favoriser l'adhésion
  - **Un suivi régulier rassure et motive** : le fait que les thérapeutes répondent aux questions et discutent fréquemment des progrès
  - **Le contact fréquent maintient l'engagement** : des échanges réguliers avec professionnels de la santé
  - **Des outils variés facilitent le suivi** : **vidéos**, **enregistrements** et discussions permettent d'adapter le feedback et d'améliorer la compréhension des exercices.
  - **Impliquer la famille renforce le soutien au quotidien** : les proches peuvent agir comme partenaires d'exercice, rappeler les séances et aider à suivre les progrès, ce qui facilite la régularité + contexte émotionnel (on se sent alaise avec ses proches)

- **barrières ;**
  - cognition / compréhension
  - fatigue
  - humeur
  - peur de récidive d'AVC => en expliquant (éducation thérapeutique), le patient peut comprendre l'intérêt de l'AP et le fait que ça peut réduire les risques de récidives
  - sévérité de l'AVC
  - accès à des espaces publics
- **chez Monsieur P. :**
  - habite seul, réseau social restreint, célibataire
  - Il présente un intérêt modéré pour l'activité physique
  - Il évoque un manque de temps ainsi qu'une fatigue accrue en lien avec son activité professionnelle (travaille tous les matins)

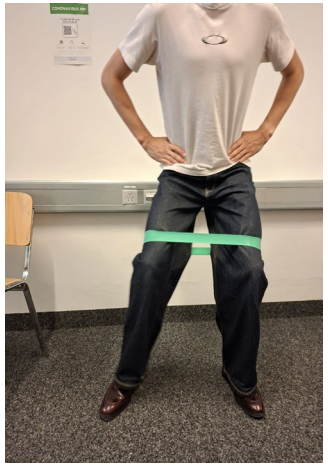
LES EXERCICES SPÉCIFIQUES





SQUAT + LEVÉE POIDS AU-DESSUS DE LA TÊTE 2 MAINS

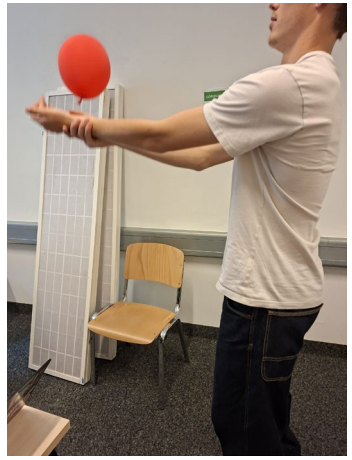
→ 3X8



MARCHE DU CRABE

→ 10 PAS DE CHAQUE CÔTÉ

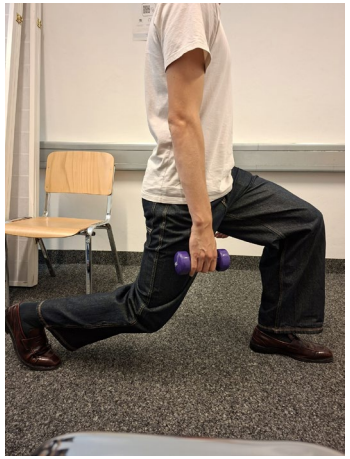
→ PAUSE 1 MINUTE



LANCER BALLON BAUDRUCHE

→ 3X 1MIN 30

→ 45 SEC PAUSE



FENTES CONTRE MUR

→ 3X10

→ 30SEC PAUSE



STEP

→ 3X10 PAR COTE



POMPE CONTRE MUR

→ 3X8, 30 SEC PAUSE

LES POSTURES



FLÉCHISSEURS MS



RM EPAULE



ADD HANCHE

Peut être fait couché, en combinaison avec posture plage des MS



FP

Modalités :

- Minimum 10-30sec, 2-3 jours/sem
- Idéalement : aussi longtemps et aussi souvent que possible

HESAV

LES « TRUCS » POUR FACILITER L’ADHÉSION

IMAGE

MERCI