

Protocole de réentraînement à l'effort

Fréquence des séances

- Pendant toute la durée du stage de réentraînement à l'effort (RAE) de 40 séances, il est recommandé d'effectuer au minimum 3 séances par semaine pour obtenir une amélioration de l'adaptation cardio-respiratoire à l'effort.
- En phase d'entretien (en dehors des stages dans le cadre du réseau), il est possible de réaliser une séance tous les 15 jours, en plus de la poursuite d'une activité physique à domicile par le patient.

Prise des constantes

- Les constantes suivantes doivent être relevées systématiquement au repos, avant chaque séance de RAE : fréquence cardiaque, saturation (dans le cas d'un réentraînement à l'effort sous oxygène), tension artérielle, dyspnée (échelle visuelle analogique). Cette précaution permet d'éliminer une contre-indication momentanée à la pratique du RAE.
- La séance s'effectue sous contrôle permanent de la fréquence cardiaque afin de réaliser un travail à la **fréquence cardiaque cible** dans le but d'optimiser l'efficacité de la rééducation. Au cours de la séance, relevez régulièrement les autres constantes pour stopper immédiatement l'effort en cas de survenue d'un incident (désaturation...).
- Fin de séance : après 5 minutes de repos, prenez de nouveau la fréquence cardiaque et la saturation. Cette vérification vous permet de vous assurer que le patient a totalement récupéré de son effort avant de le laisser repartir.

Déroulement de la séance

Sur prescription médicale, la séance s'effectue sous Oxygène ou Ventilation Non Invasive (VNI).

- ① **Réentraînement à l'effort sur cycloergomètre** : l'objectif est de pratiquer au moins 30 minutes de travail à la fréquence cardiaque cible (qui a été déterminée au cours de l'épreuve d'effort). La durée de la séance doit être adaptée en fonction des capacités à l'effort du patient : elle est plus courte si la désadaptation à l'effort est importante et augmentera au fil des séances selon les progrès réalisés. Le réentraînement débute par un échauffement de 5 minutes sans résistance. Puis la puissance de travail et la vitesse d'exercice sont modulées pour atteindre la fréquence cardiaque cible et y rester durant toute la durée du travail sur cycloergomètre. La séance s'achève par 5 minutes en roue libre puis 5 minutes de repos.
- ② **Renforcement musculaire** : le travail segmentaire des membres inférieurs et supérieurs doit être réalisé contre résistance. Il doit concerner les fibres lentes aérobies. Il est préconisé un renforcement en isométrique des quadriceps avec une charge équivalente à 30% de la résistance maximale. Le temps de travail doit être au minimum de 2 min, le temps de repos étant double, en 1 seule série de 8 contractions par séance. En progression, le temps de travail peut être augmenté.
- ③ **Drainage bronchique** : il sera pratiqué si nécessaire, en fonction de l'état clinique du patient. Si le patient présente un encombrement bronchique modéré, le drainage bronchique s'effectuera après la séance de RAE sur ergomètre. Si l'encombrement bronchique est important et risque de gêner le RAE, il est préférable de le pratiquer en première intention.

Alertes au réseau

La survenue au cours de la séance de rééducation, de tout événement indésirable listé dans la catégorie « critères d'exclusion » doit faire l'objet d'un signalement à la cellule de coordination du réseau qui se chargera d'adresser le patient, le cas échéant, en consultation médicale. Un manque d'assiduité aux séances devra également lui être signalé.