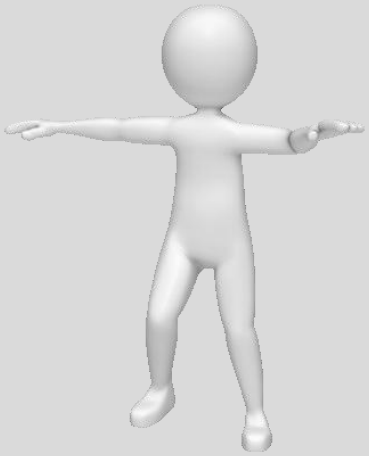
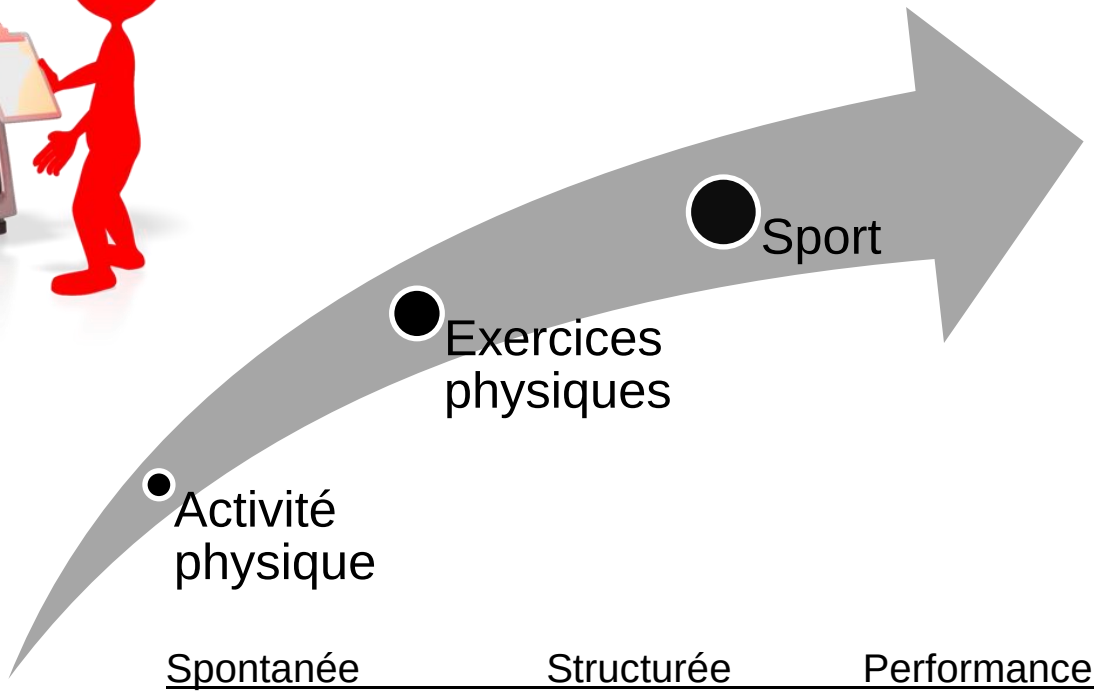
Hôpital du Valais
Spital Wallis

Circuit training à tout âge

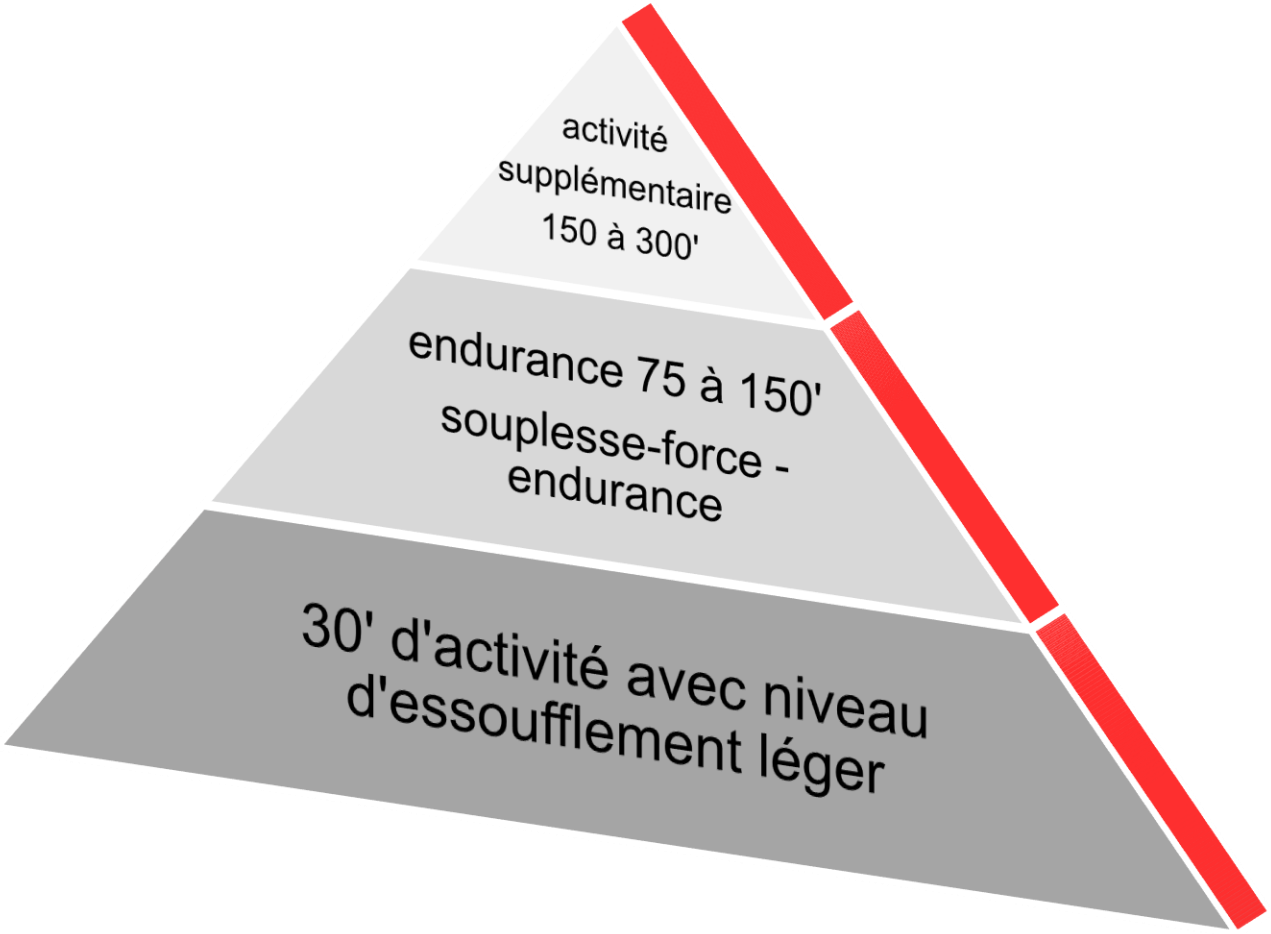


Baur Christophe, PT-BSc

Activité physique



Activité physique & dosage



Activité physique & sédentarité

OFSP :

Sédentarité: en cause dans 10% des décès

Frais directs: 1,6 milliards de francs par an

Perte annuelle: 3.1 millions de jours de travail

(Schneider H. 2009)

OFS :

49% des suisses sont insuffisamment actifs

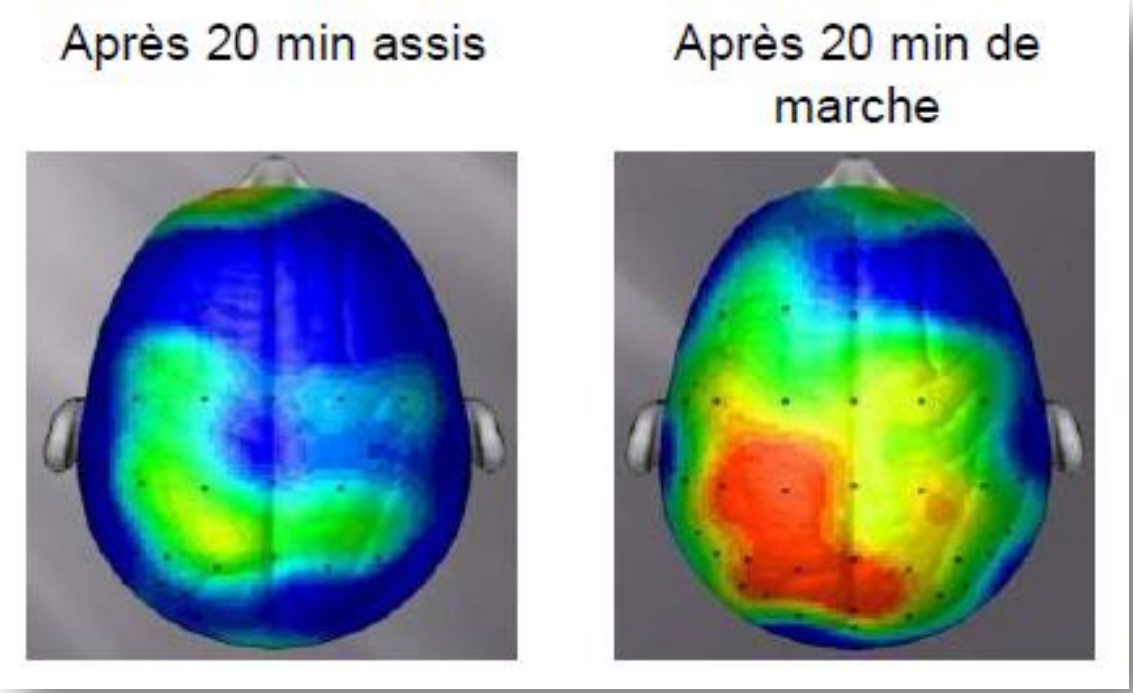
frais de traitements directs estimés à 2,4 milliards de francs

(stat. 2002-20079)

Activité physique & bienfaits

Bienfaits systémiques	Mécanismes
système musculo-squelettique *Kujala UM., 2009. Br J Sports Med*	capacité aérobie force musculaire
système cardio vasc. et cardio-respiratoire *Jolliffe JA, et al. 2001. Cochrane Database Syst Rev* *Lloyd-Williams F. et al, 2002. Br J Gen Pract* *Salman GF. Et al, 2003. J Gen Intern Med*	effets métaboliques (contrôle glycémique) réduction de la résistance vasculaire périphérique
maladies métaboliques *Kujala UM., 2009. Br J Sports Med*	effets réducteur de la masse de graisse viscérale
maladies neurologiques et psychiatriques *Goodwin VA. Et al, 2008. Mov Disord* *Mead GE. Et al, 2008. Cochrane Database Syst Rev*	effets neurotropiques au niveau du système nerveux central *Kujala UM., 2009. Br J Sports Med*

Activité physique & bienfaits



Mead GE. Et al, 2008. Cochrane Database Syst Rev

Activité physique:
obstacles & stratégies de contournement

Hôpital du Valais
Spital Wallis

- 50% des patients abandonnent l'activité physique dans les 6 premiers mois par manque de motivation

- Difficultés à adopter un nouveau comportement

Spencer L.et al. 2006. Health Promot Pract

Activité physique: obstacles & stratégies de contournement

Hôpital du Valais
Spital Wallis

- Peur d'empirer l'état
- Trop vieux
- Pas le temps
- Manque d'intérêt
- Trop dur
- J'aime pas le sport
- Trop fatigué
- Déplacement difficile / trop loin
- Trop cher
- Pas le niveau
- Trop chaud / trop froid
- Activité pas adaptée
- …

Activité physique: obstacles & stratégies de contournement

Une méthode ? Pas vraiment…

Quelques principes ? Sûrement…

- Mettre en place une stratégie et des outils motivants
- Comprendre et évaluer les processus de motivation
- Soigner la communication

Activité physique chez le senior

- Pas de contre-indication absolue à pratiquer régulièrement une activité physique pour autant qu'elle soit adaptée

Courtney M.et al, 2009. J Am Geriatr Soc

- Toute occasion de bouger est bonne à saisir

Tully M.A et al, 2007. J Community Health

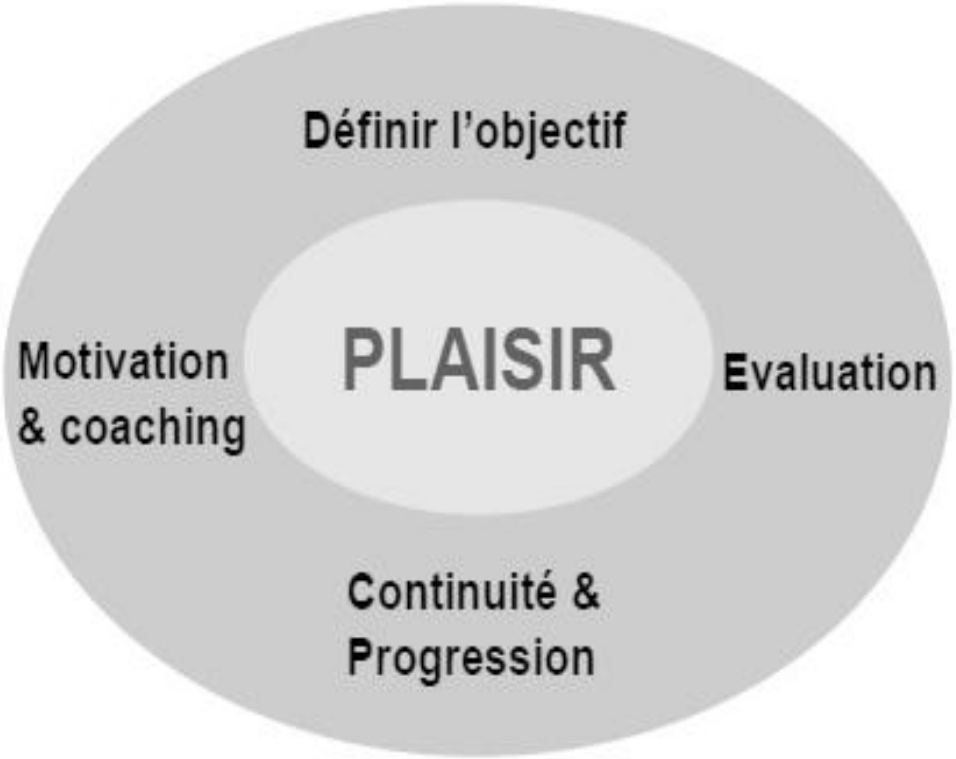
➢ À concilier avec des barrières spécifiques

Activité physique chez le senior

Ajouter de la vie aux années, pas des années à la vie

A. Malraux

Activité physique chez le senior

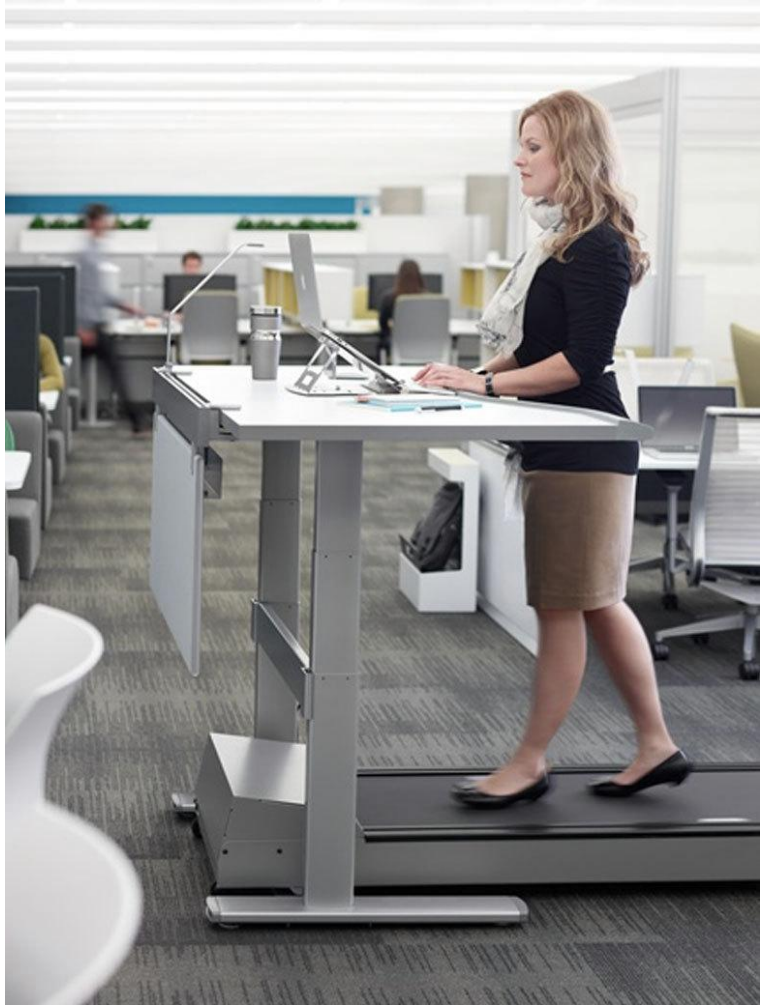


Lutte contre l'inactivité

Hôpital du Valais
Spital Wallis

'Too much sitting'

Owen N, Bauman A., Brown W., 2009. Br J Sports Med



Déterminants de la qualité de vie

- Dans la population âgée, la promotion de l'activité physique est une intervention dont les bénéfices ultérieurs dépassent largement les investissements initiaux nécessaires

Pourquoi un Circuit Training ?

- Suivre les recommandations OMS 2014
- Proposer un programme commun
- Proposer des activités fonctionnelles (AVQ)
- Utiliser les technologies actuelles

Pourquoi un Circuit Training ?

- Lien avec le MPP défini par l'hôpital du Valais comme « le fruit d'une démarche collaborative collective »

Circuit Training à tout âge

Pourquoi une application smartphone ?

J'ai entendu et j'ai oublié, j'ai vu et je me suis souvenu, je l'ai fait et j'ai compris

Proverbe chinois

Innovations

- Exploitation des nouvelles technologies
  - faiblement répandues comme outil thérapeutique
- Ces nouveaux outils pourraient être utiles à la promotion de l'activité physique
- Etudes scientifiques en cours

Display Settings: Abstract

Gerontologist. 2014 Jun 13. pii: gnu057. [Epub ahead of print]

Training Older Adults to Use Tablet Computers: Does It Enhance Cognitive Function?

Chan MY[1], Haber S[2], Drew LM[2], Park DC[2].

Conclusion

- L'activité physique pérennise le bon fonctionnement des différents systèmes métaboliques
- Le secteur MTT du CHVR participe à la « lutte contre la chronicité » et promeut les activités fonctionnelles (AVQ)
- Notre programme modifie durablement l'approche de l'activité physique dans toutes les catégories d'âge de la population

Take home messages

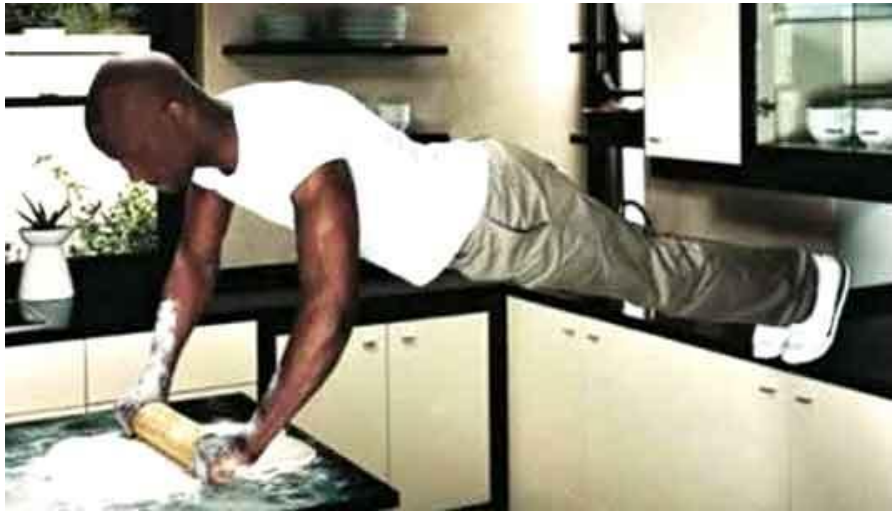
- Etre acteur de sa prise en charge
  - chacun à un rôle à jouer
- Ne pas confondre sport et activité physique
- Privilégier la qualité à la quantité
- Clef de voûte de la réussite = régularité

Questions fréquentes

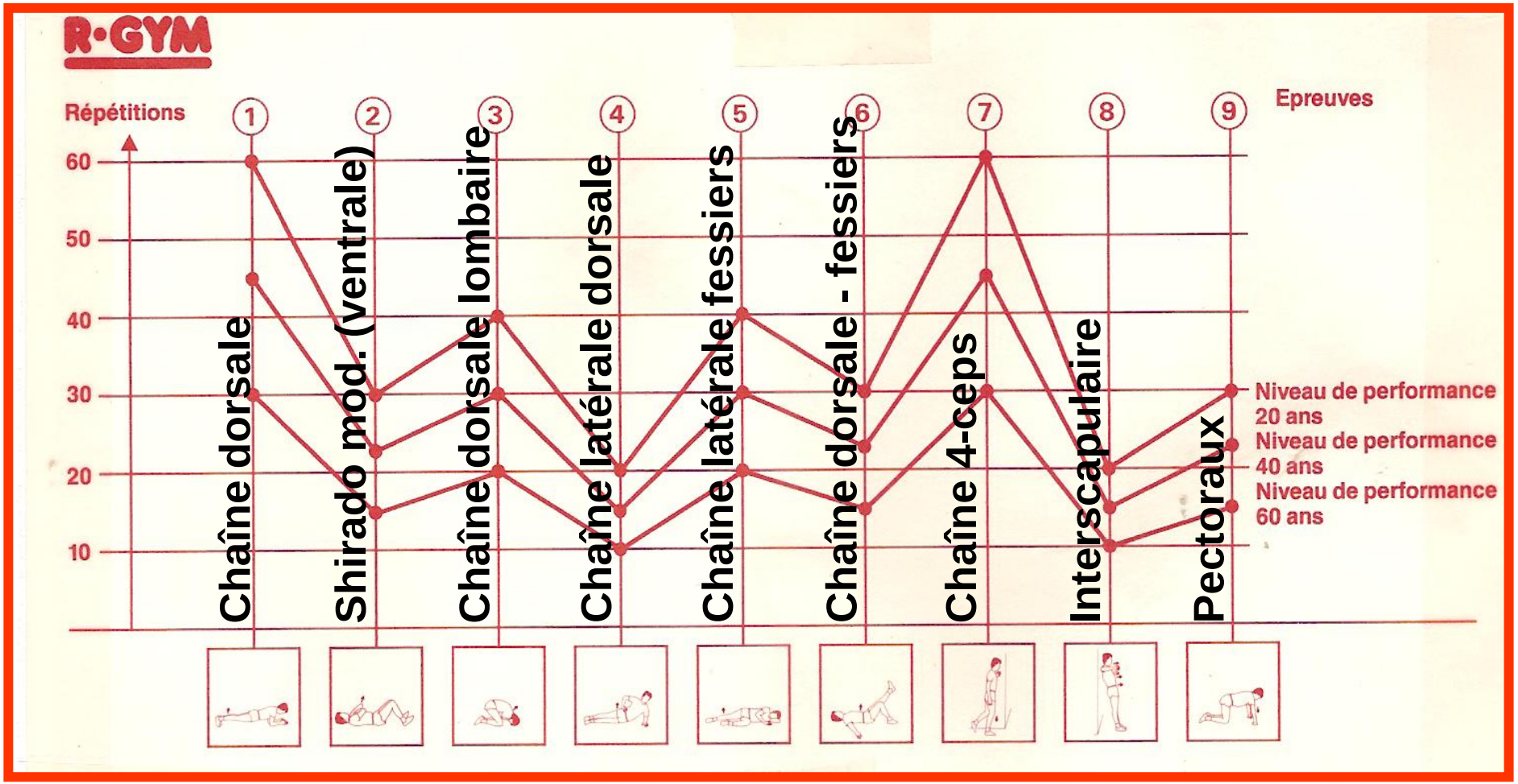
- J’ai pas d’Iphone que faire?
- Existe-t-il un moyen simple de connaître « ma forme physique »
- J’ai peu de temps et je souhaiterai rester en forme, que me proposez-vous?
- …

Un peu de pratique…

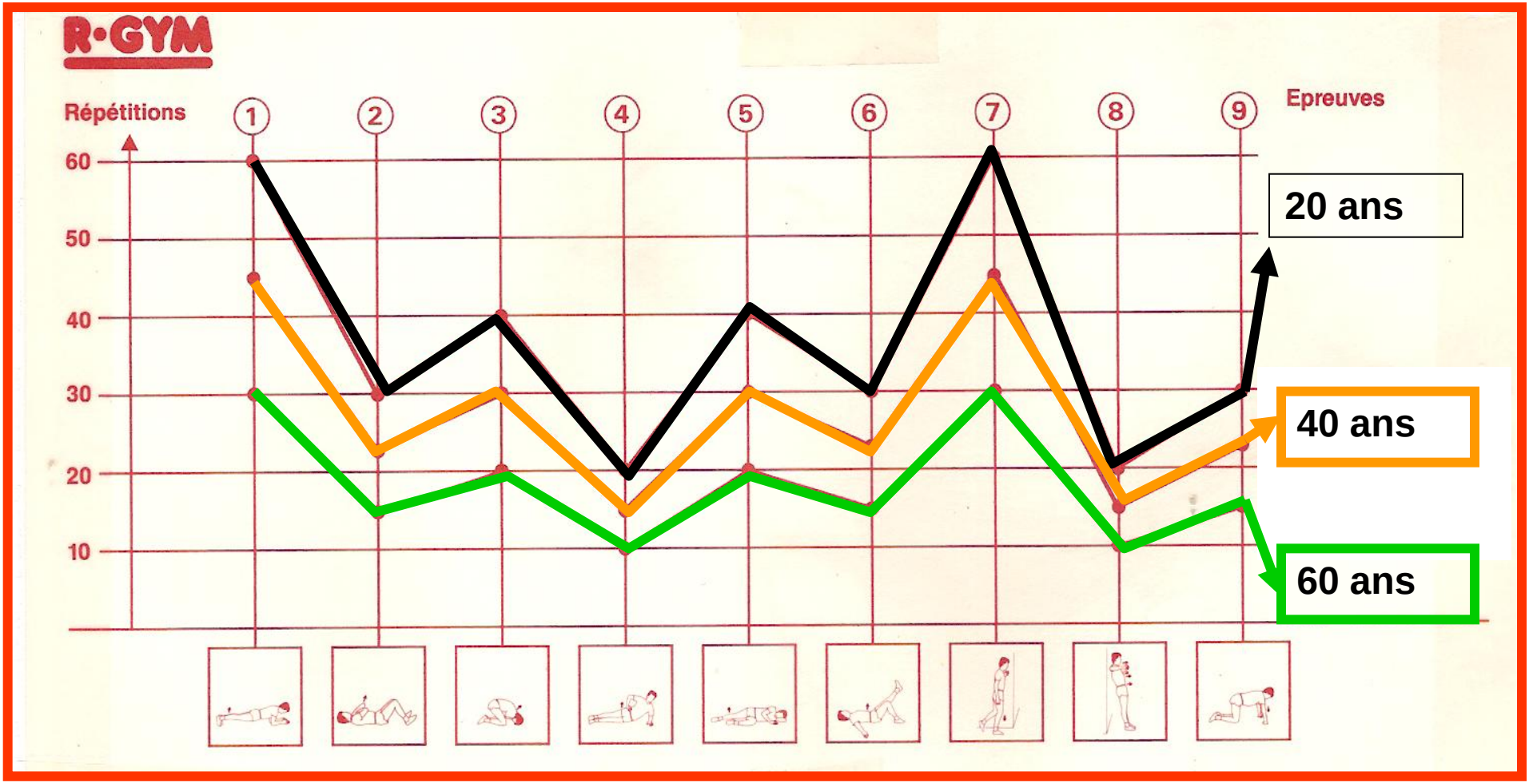
Programme d'évaluation musculaire lors de déconditionnement physique **R-Gym**



Tests d'évaluation



Tests d'évaluation



Evidence based Medicine and Practice

Journal of Physical Therapy Science

Original Article

Effects of the CORE Exercise Program on Pain and Active Range of Motion in Patients with Chronic Low Back Pain

Hwi-young Cho, PT, PhD[1)a], Eun-hye Kim, PT, MS[2, 3)a], Junesun Kim, PT, PhD[2)*]

J. Phys. Ther. Sci.
26: 1237–1240, 2014

Evidence based Medicine and Practice

- **Cho et al. 2014**
  - This study confirmed that the CORE exercise program applied to patients with CLBP was effective in reducing pain and increasing AROM.
  - Based on our results, CORE exercise program could be used as an effective exercise method for managing patients with CLBP and promoting a healthy lifestyle.

Journal of Physical Therapy Science

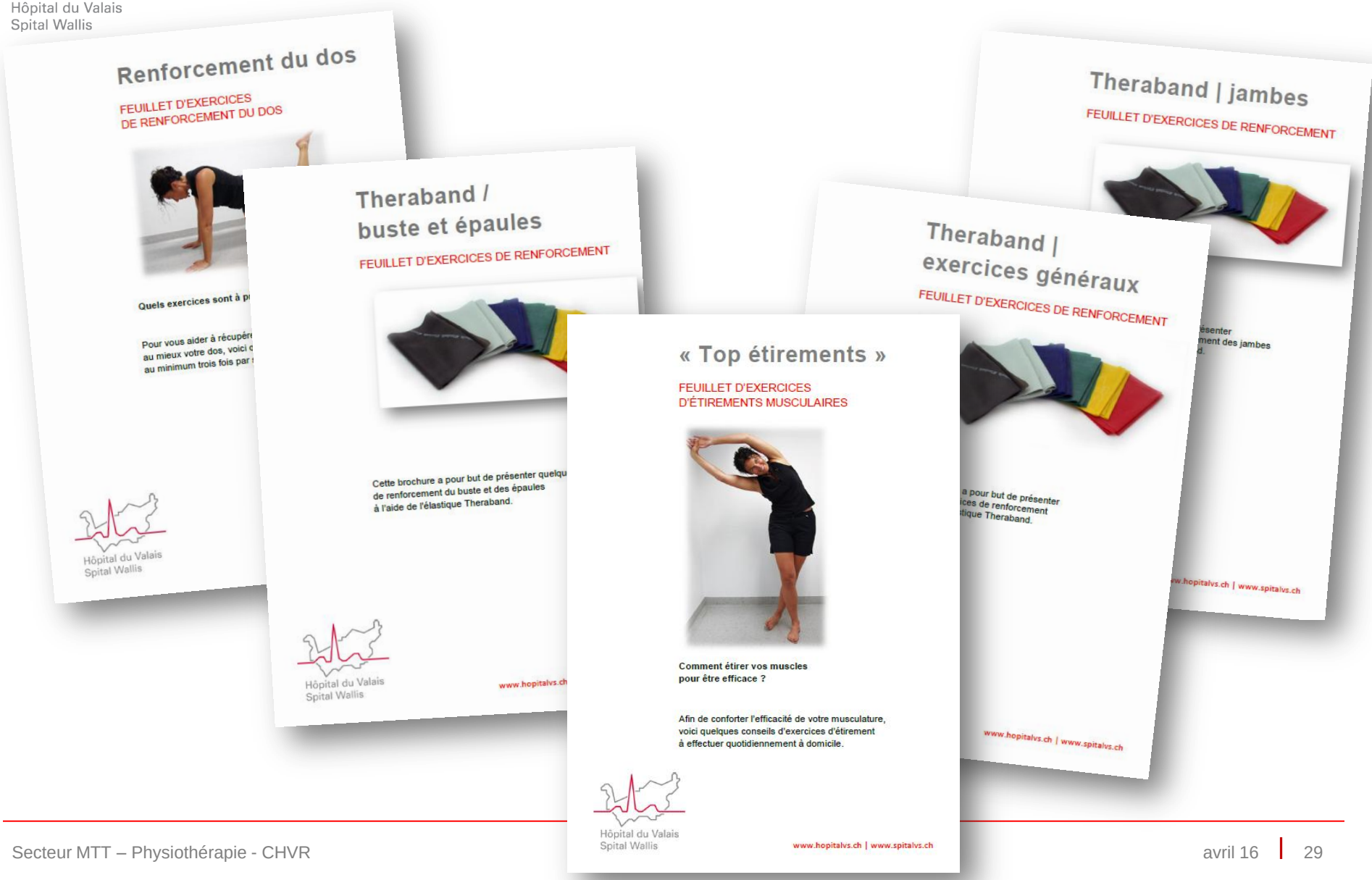
Evidence based Medicine and Practice

- Core stabilization exercises = more effective in reducing pain and improving functional status by decreasing disability of patients with non-specific low back pain

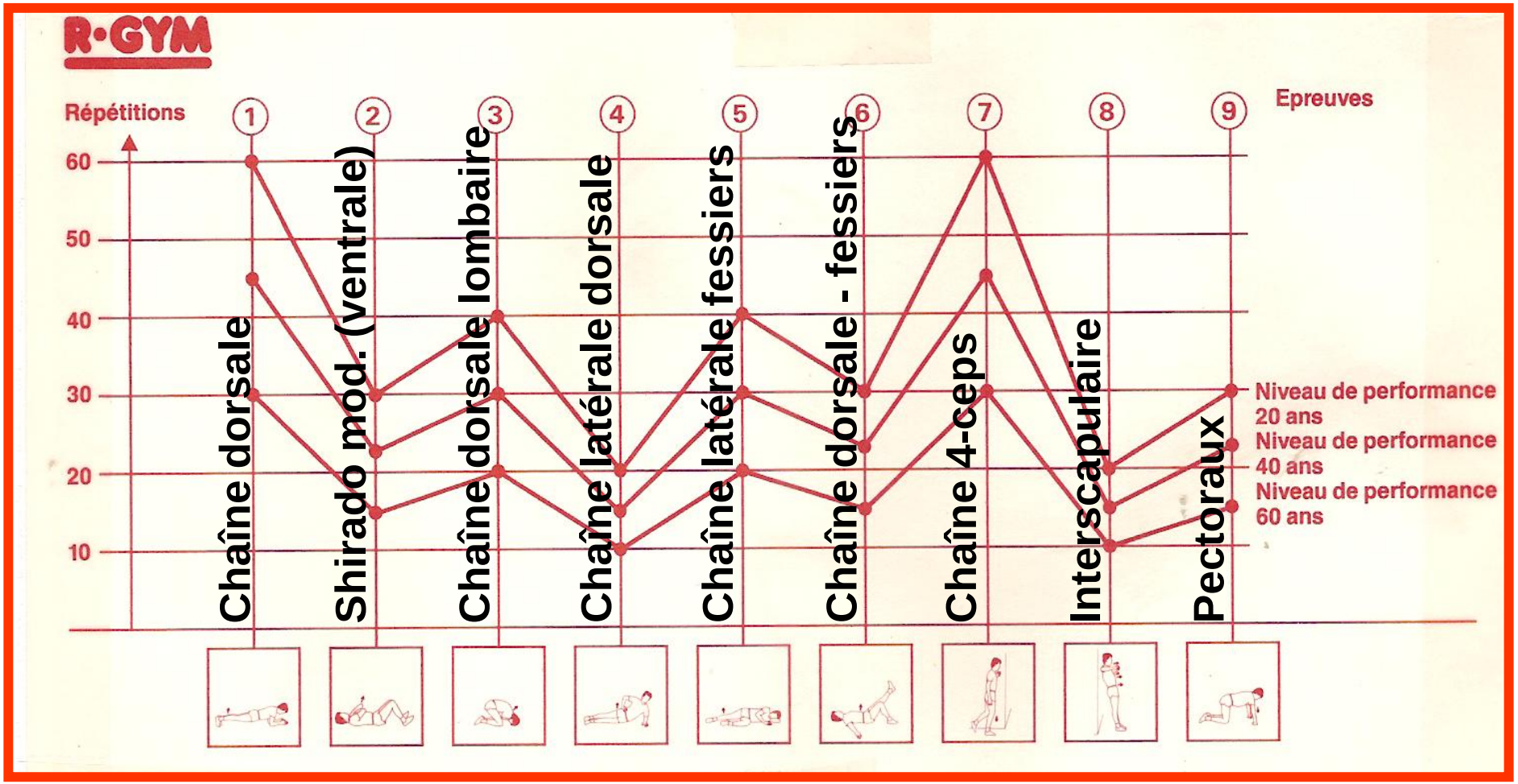
Inani SB et al..
Effect of core stabilization exercises versus conventional exercises on pain and functional status in patients with non-specific low back pain: a randomized clinical trial. J Back Musculoskelet Rehabil. 2013;26(1):37-43. doi: 10.3233/BMR-2012-0348.

Feuillets patients

Hôpital du Valais
Spital Wallis



Place à la pratique …



Hôpital du Valais
Spital Wallis

for your attention

C. Baur, PT-BSc
christophe.baur@hopitalvs.ch