

Prescription d'activité physique adaptée



Partie destinée au médecin ou à l'IPA

Email du prescripteur :
(transmission bilans de suivi)

Nom et prénom du patient : Date : / /

Je prescris une activité physique adaptée, pour une durée de
(la durée de prescription est de 3 à 6 mois renouvelable ^[1]), à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisations d'activité, selon les référentiels d'aide à la prescription d'activité physique lorsqu'ils existent ^[2] :

Types d'activités	☐ Endurance cardiorespiratoire	☐ Renforcement musculaire	☐ Equilibre	☐ Souplesse	☐ Coordination
Intensité	☐ Légère	☐ Modérée	☐ Elevée		
Fréquence (par semaine)	☐ 1 fois	☐ 2 fois	☐ 3 fois		
Durée (par séance)	☐ 0 - 15 min	☐ 15 - 30 min	☐ 30 - 45 min	☐ 45 - 60 min	☐ ≥ 60 min

Restrictions et/ou limitations fonctionnelles à prendre en compte :

.....

.....

.....

Cette prescription ouvre droit au patient à la réalisation d'un bilan d'évaluation de sa condition physique et de ses capacités fonctionnelles ainsi qu'à un bilan motivationnel par une personne qualifiée (masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien, intervenant en activité physique adaptée formé à la réalisation de ces évaluations), à l'entrée puis à la fin du programme d'activité physique adaptée, en référence à l'article D. 1172-2 du code de la santé publique.

Le patient présente-t-il une indication qui nécessite le renouvellement et l'adaptation de la prescription par un médecin ? ^[3] : ☐ NON ☐ OUI Si oui mentionner laquelle :

.....

.....

Tampon et signature du médecin

Effets et bénéfices sur la santé de l'activité physique

↑ Volume d'éjection systolique	↑ Recrutement unité motrice	↑ Densité osseuse	↓ Cancer du sein
↑ Diamètre des artères coronaires	↑ Coordination neuromusculaire	↓ Ostéoporose	↓ Cancer du côlon
↑ Fonction endothéliale	↑ Volume mitochondrial	↑ Equilibre	↓ Cancer de l'endomètre
↑ Densité des capillaires	↑ Taille des fibres musculaires	↓ Blessures après chute	↓ Cancers vessie, œsophage, estomac, etc.
↑ Cholestérol HDL	↓ Diabète de type 2	↓ Fractures	↓ Risque de mortalité
↓ Pathologie coronaire	↑ Sensibilité à l'insuline	↓ Gain de poids excessif	↓ Dépression
↓ AVC	↑ Fonction immunitaire	↑ Maintien du poids	↑ Fonctions cognitives
↓ Coagulation sanguine	↓ Inflammation	↑ Masse corporelle maigre	↑ Capacités physiques

Adapté de Bazex et al., 2012

Les signes ↑ et ↓ indiquent le sens des modifications rapportées grâce à l'activité physique

Rappels : contre-indications

Contre-indications absolues à la pratique d'activité physique (référentiels HAS) :

- Angor instable
- Insuffisance cardiaque décompensée
- Troubles rythmiques ventriculaires complexes
- HTA sévère non contrôlée ; HTA pulmonaire (> 60 mmHg)
- Thrombus intra-cavitaire volumineux ou pédiculé
- Epanchement péricardique aigu
- Myocardiopathie obstructive sévère
- Rétrécissement aortique serré et/ou symptomatique
- Thrombophlébite récente avec ou sans embolie pulmonaire
- Diabète avec mal perforant plantaire (AP sollicitant les membres inférieurs)

Contre-indications temporaires (référentiels HAS) :

- Infections inflammatoires et/ou infectieuses évolutives
- Episode récent d'exacerbation respiratoire
- Pathologies respiratoires non contrôlées
- Diabète non contrôlé avec acétonurie/acétonémie

[1] Article D. 1172-2 du CSP. Décret no 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée.

[2] Se référer au site de la Haute Autorité de Santé https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante.

[3] Art. D. 1172-2-1. CSP : avec l'accord du patient, le masseur-kinésithérapeute peut, sauf indication contraire du médecin, renouveler une fois la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée à l'échéance de la durée de celle-ci ou du nombre de séances prescrites ou l'adapter en termes de type d'activité, d'intensité, de fréquence et de durée, sur le formulaire spécifique prévu à l'article D. 1172-2, aux conditions suivantes :

1. Le compte rendu et les bilans mentionnés à l'article D. 1172-5 ne rapportent pas de difficulté ou de risque dans la pratique de l'activité physique adaptée susceptible de nuire à la santé du patient ;
2. Le médecin intervenant dans la prise en charge n'a pas émis d'indication contraire en amont ou en aval de la transmission du compte rendu et des bilans mentionnés à l'article D. 1172-5.

Le renouvellement de la prescription médicale par le masseur-kinésithérapeute tient compte des propositions relatives à la poursuite de l'activité figurant dans ce compte rendu et les bilans susmentionnés ou l'adapte aux besoins du patient.

Le masseur-kinésithérapeute porte sur l'original du formulaire spécifique de prescription, présenté par le patient, le renouvellement ou l'adaptation qu'il réalise en apposant les indications suivantes :

- a) Son identification complète : nom, prénom et numéro d'identification ;
- b) La mention « Renouvellement/Adaptation (le cas échéant) de prescription médicale d'activité physique adaptée » ;
- c) La date à laquelle le masseur-kinésithérapeute effectue ce renouvellement ou cette adaptation, et sa signature.

L'original est remis au patient. Le masseur-kinésithérapeute en informe le médecin prescripteur par tout moyen garantissant la confidentialité des informations transmises.