



CERTIFICAT D'AUTORISATION DE PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le Centre québécois d'entraînement adapté FSWC (FSWC Québec) est un organisme de bienfaisance enregistré auprès de l'Agence du revenu du Canada. La mission est d'améliorer la mobilité, l'autonomie et la santé des personnes ayant des conditions neurologiques afin de leur offrir une meilleure qualité de vie. Votre patient a demandé à participer au programme individualisé d'entraînement adapté intensif offert par nos kinésiologues et technologues en physiothérapie. Nous utilisons divers exercices spécifiques tels que : le renforcement de groupes musculaires spécifiques responsables des mouvements fonctionnels, l'apprentissage des étapes du développement de la marche, l'entraînement à la marche avec un système de soutien du poids corporel, l'entraînement d'équilibre, coordination et endurance, la mise en charge des membres atteints. Nos kinésiologues sont formés spécifiquement pour dispenser sécuritairement ces types d'exercices. Voir la pièce jointe pour connaître des exemples de types d'exercices que nos kinésiologues utilisent. Si vous avez des questions, veuillez contacter :rdv@fswcquebec.ca. Afin d'offrir des services sécuritaires et de minimiser les risques de blessures potentielles, nous vous demandons de bien vouloir remplir ce certificat d'autorisation de pratique d'activité physique.

SECTION À FAIRE REMPLIR PAR LE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

NOM DE PATIENT _____ DIAGNOSTIC MÉDICAL _____

RAISON DE LA DEMANDE DE VOTRE PATIENT - pour participer au programme d'entraînement
ANTÉCÉDENTS ET CONDITIONS ASSOCIÉES _____

PROBLÈMES EN LIEN AVEC LE DIAGNOSTIC

Douleurs a/n: _____	Difficulté aux escaliers	Difficulté aux transferts
OEdème a/n: _____	Trouble d'équilibre	Difficulté à la marche
↓ Amplitudes articulaires a/n: _____	Déconditionnement	
↓ Force musculaire a/n: _____		
Autres (précisez): _____		

OBJECTIF POUVANT AIDER LES KINÉSIOLOGUES À PLANIFIER LEUR PLAN

↓ OEdème	↑ Amplitudes articulaires	↑ Force musculaire	↑ Équilibre
Améliorer/Sécuriser les transferts	Améliorer tolérance à l'effort	Améliorer/Sécuriser les escaliers	
Améliorer/Sécuriser la marche	Autre (Précisez) _____		

MODALITÉ, CONTRE-INDICATIONS, PRÉCAUTIONS

Entraînement cardiovasculaire	Sans risques	Précautions	Contre-indication
Mise en charge des membres atteints	Sans risques	Précautions	Contre-indication
Utilisation d'une machine à vibration	Sans risques	Précautions	Contre-indication
Électrothérapie de type SNME	Sans risques	Précautions	Contre-indication

Précisez si vous avez coché Précautions pour au moins un point dans la section ci-haut,svp

Commentaires additionnels : _____

Nom de médecin: _____ Adresse courriel: _____

Signature : _____ Date : _____

Exemples d'équipements utilisés

1. Power Plate

La Power Plate envoie des vibrations à basse fréquence (30 à 50Hz). Ces vibrations déstabilisent le corps et vont obliger les muscles à lutter contre la gravité. Les contractions provoquées par la machine vont optimiser le réflexe musculaire et ainsi « obliger » le muscle à travailler, avoir la bonne contraction. La machine permet de travailler la posture, car elle renforce les muscles stabilisateurs des chevilles, des hanches et des épaules tout en relaxant les muscles et diminuant les spasmes. L'appareil est utilisé en intervalles de 1 à 2 minutes de vibrations suivi de 1 à 2 minutes de pause.



Contre-indications pour l'utilisation de la vibration de tout le corps :

ABSOLUES : Cancer évolutif, décollement de la rétine, grossesse, hernie discale aiguë, pacemaker, thrombose, phlébite (aiguë) ou tumeur osseuse

RELATIVES : Diabète insulino-dépendant, épilepsie, intervention chirurgicale récente, lithiase urinaire (antécédents), prolapsus genital, prothèses articulaires, et plaques & vis orthopédiques.

Référence:



2. Stimulateur neuromusculaire électrique (SNME)

*Cet appareil est opéré par des technologues en physiothérapie qui sont membres en règle de l'Ordre professionnel de physiothérapie du Québec.

La stimulation neuromusculaire électrique est une procédure qui utilise un faible courant électrique visant à stimuler des muscles affaiblis ou paralysés. De petits coussinets appelés électrodes sont appliqués sur la peau sur des muscles ciblés des bras, des jambes et de la ceinture abdominale afin de provoquer une stimulation électrique des nerfs périphériques. Cette stimulation excite les nerfs d'un muscle et provoque une contraction musculaire. La SNME crée un mouvement structuré dans les bras, les jambes et (ou) de la ceinture abdominale de façon à produire un mouvement fonctionnel.



Exemples des mouvements fonctionnels:

- extension des poignets
- préhension
- pédaler le vélo avec les jambes ou les bras

Liste de quelques contre-indications à l'utilisation du SNME

- utilisation d'un dispositif électronique implanté tel qu'un stimulateur cardiaque
- fractures osseuses non guéries
- contractures graves, des amplitudes du mouvement des articulations extrêmement limitées ou des amputations qui excluent l'utilisation d'un vélo
- Condition extrême d'ostéoporose, d'arthrose ou de l'ostéogénèse imparfaite
- Grossesse

Référence:



3. TotalGym et Cadre debout : Mise en charge des membres atteintes (partielle et total)

