Les 10 commandements de ma pratique d'activité physique adaptée

1. **Je signale à mon médecin et aux intervenants tout trouble ou palpitation cardiaque, toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal** survenant à l'effort ou juste après l'effort.

2. J'informe mon médecin et les intervenants de **mes pertes d'équilibre, pertes de connaissances, malaises** et je reste vigilant/e par rapport aux médicaments que je prends et leurs effets (grâce aux pictogrammes inscrits sur leur boîte).

3. J'avertis mon médecin et les intervenants de **mes problèmes osseux et articulaires** (dos, genoux, hanches…).

4. Je préviens mon médecin et les intervenants de **mes problèmes de tension**.

5. **Je pratique l'activité physique en fonction de ma forme du jour**. Je signale aux intervenants mes blessures, douleurs, maladies ou épisodes de fièvre, afin d'adapter l'intensité de ma pratique.

6. **J'évite de fumer**, et particulièrement dans les 2h qui précèdent ou suivent une séance.

7. Je me rappelle pour le mal de dos que « le bon traitement, c'est le mouvement » et que **mes séances d'activité physique ne doivent pas provoquer davantage de douleurs de dos, ni pendant, ni après**. Des conseils pourront ainsi m'être donnés.

8. Je sais que les nombreux bienfaits de l'activité physique sont durables… **à condition que je sois régulier/ère dans ma pratique.**

9. **Je m'hydrate suffisamment** avant, pendant et après mes séances.

10. **Je reste à l'écoute de mes sensations** : si un exercice crée, réveille ou accentue une douleur, je peux le suspendre ou en revoir la force, la vitesse, le nombre de répétitions et l'amplitude. Surtout, j'en parle aux intervenants afin qu'ils puissent prendre en compte ma douleur pour la suite des séances et me proposer des adaptations.

Source :

- *10 règles d'or des cardiologues du sport validées par la Ministère des Sports*

NOUS CONTACTER

☎ 06 51 61 84 40

✉ primadal@gmail.com

5 Impasse du 49 Rue de Faubourg Saint-Martin
75010 PARIS

https://www.adal.fr/primadal