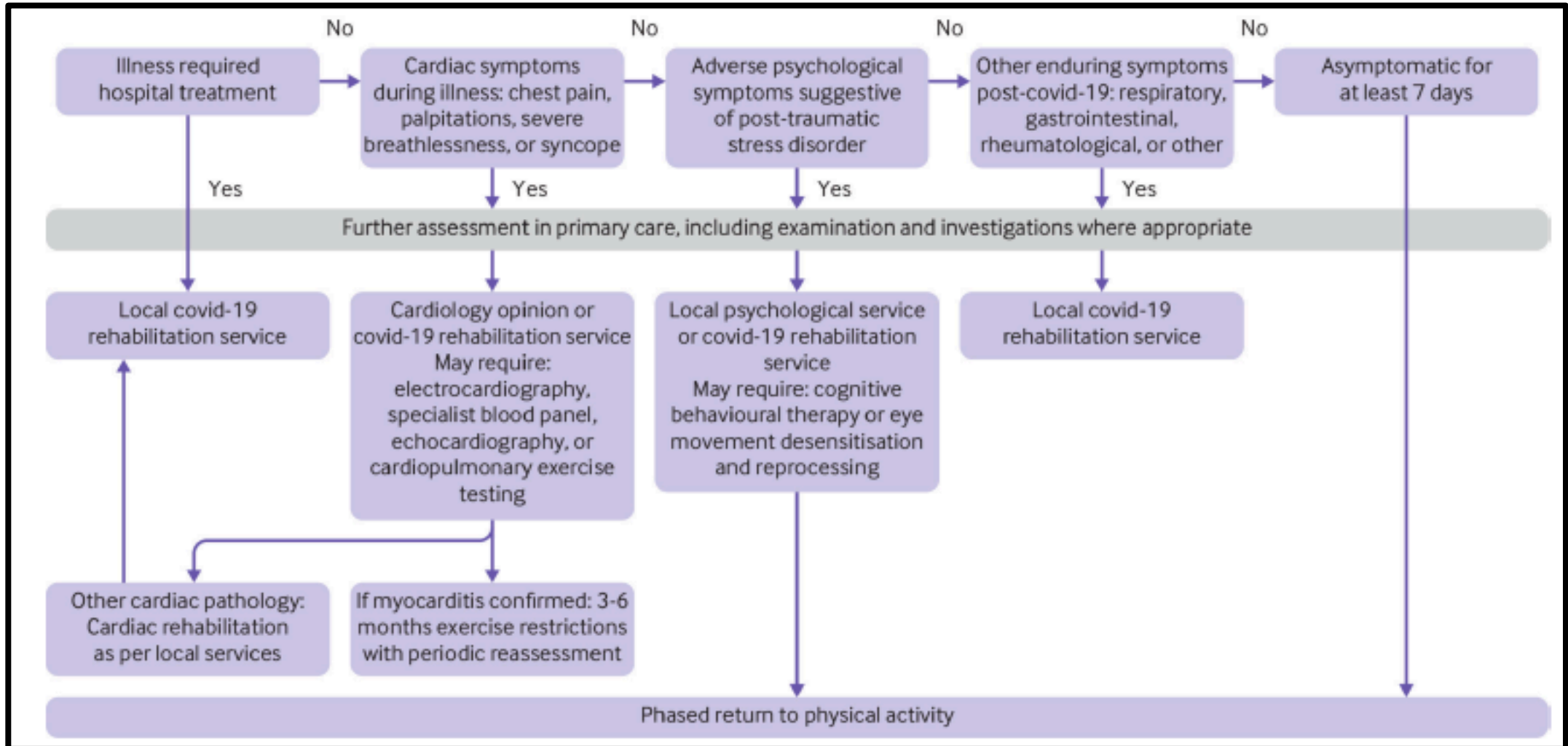


Comment guider le patient dans sa reprise du sport ?

*« Il n'y a pas de moyen clair et fondé sur des données probantes pour guider le retour à l'activité physique, mais une approche prudente est qu'elle devrait être **graduelle, individualisée** et basée sur la **tolérance subjective de l'activité**. »*

Une approche de type « **interroger, évaluer et conseiller** » semble être la plus judicieuse à adopter.

Comment guider le patient dans sa reprise du sport ?

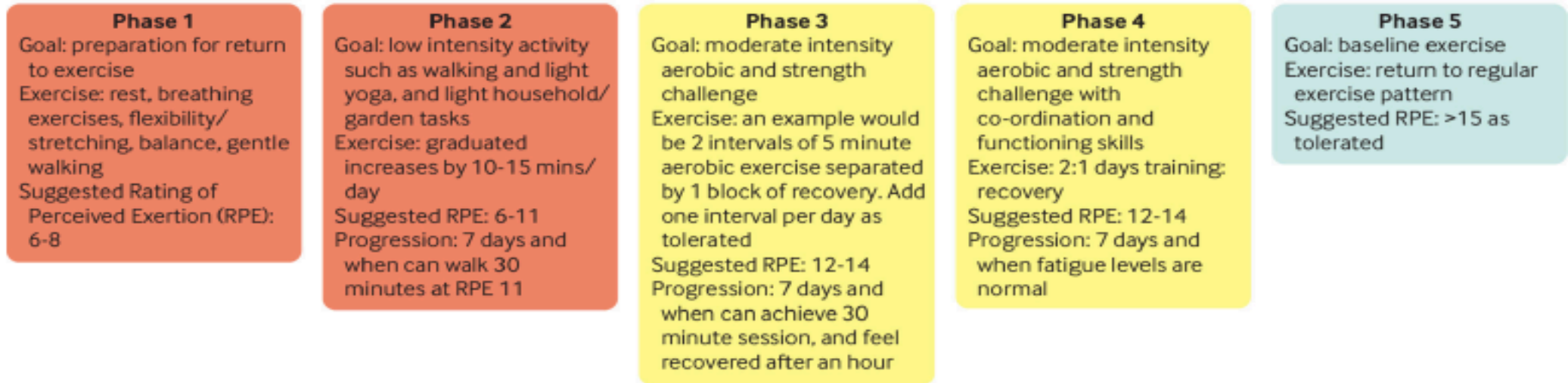


Comment guider le patient dans sa reprise du sport ?

Minimum of 7 days at each phase

Drop back a phase if finding it difficult

Only move up when progression criteria are met



Only exercise if: you feel recovered from the previous day, no new, or return of, symptoms
 Spend at least a few minutes warming up and cooling down at the beginning and end of a session respectively

Any abnormal shortness of breath for a given activity level, or return of symptoms including temperature, lethargy or chest pain
 ↓
 Seek medical advice

Monitor your mood. If you feel more anxious, down or low, speak to someone, and seek medical advice if you are concerned

Borg Rating of Perceived Exertion (RPE)

6	No exertion	14	
7	Extremely light	15	Hard (heavy)
8		16	
9	Very light	17	Very hard
10		18	
11	Light	19	Extremely hard
12		20	Maximal exertion
13	Somewhat hard		