



## **NephroCare Nîmes**

### **Activité physique en dialyse**

**Activité physique en dialyse : un bon moyen de faire passer le temps en dialyse tout en gardant la forme !**

L'activité physique avec intégration de 2 kinésithérapeutes a été mise en œuvre en septembre 2019 dans l'établissement de NephroCare Nîmes.

Auparavant nous étions déjà équipé d'un vélo « Motomed » géré par l'équipe soignante . L'idée de développer et d'optimiser l'activité physique mais aussi certains maux liés à l'immobilisation, grâce à l'intervention d'une équipe de professionnels en séance, a été approuvée par les néphrologues en CME ainsi que par les représentants des usagers en CDU\*.

L'intervention des kinésithérapeutes consiste à proposer\*\* aux patients qui le nécessitent des séances :

- d'activité physique (vélo, exercice)
- d'étirements et renforcement musculaire ( manuels ou par l'électrostimulation )
- de thermothérapie
- de mobilisations, manipulations, réharmonisation
- de massages
- des conseils

\* Commission des usagers

\*\* Par l'établissement d'une prescription médicale



Le retour est très positif. Les patients sont très satisfaits.

Les soignants apprécient également l'expertise des kinésithérapeutes, ce qui améliore la prise en charge des patients par cette pluridisciplinarité.

Ils bénéficient aussi de conseils pour l'installation, la mobilisation, la manutention de nos patients.

L'expertise des kinésithérapeutes est vraiment utile pour préserver l'autonomie de nos patient car :

- Leur moyenne d'âge est élevée
- Ils présentent souvent plusieurs comorbidités en plus de l'IRCT.

Nous avons fait un projet avec la CDU autour de cette activité... Une étape du tour de France ! Il a malheureusement dû être reporté.

Nous espérons pouvoir le mettre en place l'année prochaine....En cumulant les km réalisés et en faisant participer aussi le personnel, pour plus de convivialité et de motivation.

### **Un outil adapté à l'activité physique en dialyse :**

Le MOTOMed est un « vélo » adapté à la position allongée ou semi-assise et permet de pédaler lors des séances de dialyse.

Il permet de programmer :

- le temps,
- la résistance,
- une assistance au pédalage.

Le patient pédale durant sa séance tout en étant attentif à suivre le programme fixé en début de séance.





L'effet bénéfique de l'activité physique sur la santé a été démontré, tant sur le plan physique que sur le plan psychique.

L'OMS a établi des recommandations d'activité physique pour la santé dans le but d'améliorer l'endurance cardiorespiratoire, l'état musculo-osseux et de réduire le risque de dépression et de détérioration de la fonction cognitive.

Un patient atteint d'une insuffisance rénale au stade terminal traitée par hémodialyse réalise en moyenne 3 séances hebdomadaires d'environ 4 heures .

Cette immobilisation couplée au manque d'activité physique a des conséquences importantes et entraîne des pathologies cardiovasculaires, musculosquelettiques et endocriniennes.



La mise en place d'une **activité physique régulière** permet l'amélioration et le maintien de **la qualité de vie** des patients souffrant d'une maladie rénale chronique.

**Intégrer la kinésithérapie dans le parcours de soins du patient dialysé** lui permet d'avoir **une activité physique régulière ainsi que de nombreux conseils lors des séances de dialyse.**

Pratiquer une activité physique adaptée pendant une séance de dialyse permet aux patients de **travailler et d'essayer d'atteindre leurs objectifs.**

Il en résulte **une meilleure marche, une réduction du risque de chute, une augmentation de la densité osseuse et donc une réduction du risque de fracture.**

Parmi les bienfaits observés, on note la diminution de la fatigue et de l'anxiété, l'amélioration de la circulation sanguine, la réduction des crampes musculaires et des impatiences, la réduction des risques d'hypotension et d'hypertension, l'amélioration de la force et de l'endurance musculaire, la réduction des risques liés à la sédentarité et l'amélioration du statut nutritionnel.

Enfin sur le plan psychologique, pédaler sur un vélo adapté permet d'oublier pendant un moment que l'on est en séance de dialyse.

### **Quels sont les impacts sur le patient ?**

- ✓ Une **amélioration de la condition physique et du bien être du patient**
- ✓ **Une amélioration de la prise en charge de la douleur**
- ✓ **Permet de donner des conseils et des objectifs en dehors des séances (PSP).**

L'équipe de kinésithérapeutes peut donner des conseils sur l'hygiène de vie aux patients afin de prévenir certains risques (chute, impatiences, crampes) ainsi que des exercices à faire la maison (étirements par exemples).

Les kinésithérapeutes et les équipes de soins encouragent cette activité physique aussi en dehors de la dialyse autour du projet de soin personnalisé du patient (PSP).

### **L'activité physique c'est aussi :**

**Jardiner, aller chercher son pain à pied, promener son chien, monter ses escaliers faire son ménage !!!**

La prise en charge du patient plusieurs fois par semaine permet de créer un échange et un suivi autour de ce sujet.

Les kinésithérapeutes interviennent sur toutes les séries et jours de dialyse de la semaine. Bien entendu, ce programme est adapté aux capacités et à la condition physique de chacun et la condition physique du jour.

