



# FORUM EUROPÉEN CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

## Bénéfices de l'ergothérapie chez l'insuffisant cardiaque

Françoise MACHADO  
ergothérapeute  
Pôle de rééducation CHRU Nancy

[www.forumeuropeen.com](http://www.forumeuropeen.com)



Pas de conflits d'intérêts



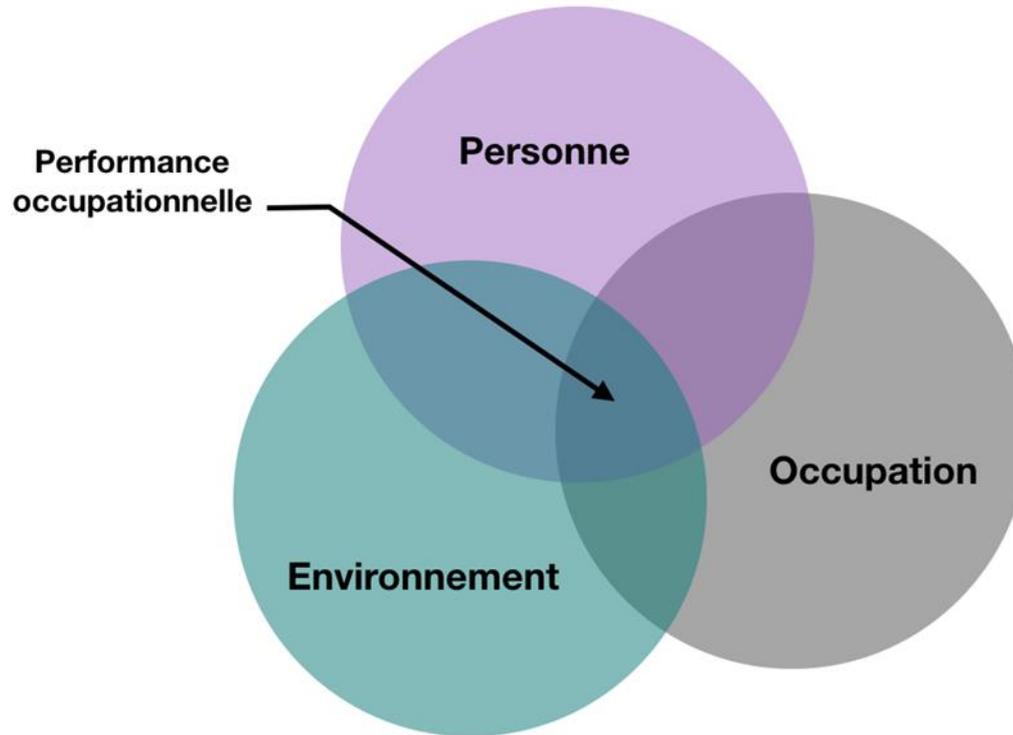
# Réadaptation cardiaque du CHRU de Nancy

- Un des plus anciens services de réadaptation cardiaque de France avec une hospitalisation de jour, une hospitalisation de semaine et une télé réadaptation
- Trépied de la réadaptation :
  - Adaptation du traitement (cardiologues)
  - Réentraînement (kinés, EAPA, IDE)
  - ETP (Cardiologues, kinés, EAPA, IDE, psychologue, diététiciennes, tabacologues, ergos)



# Domaine de l'expertise de l'ergothérapeute

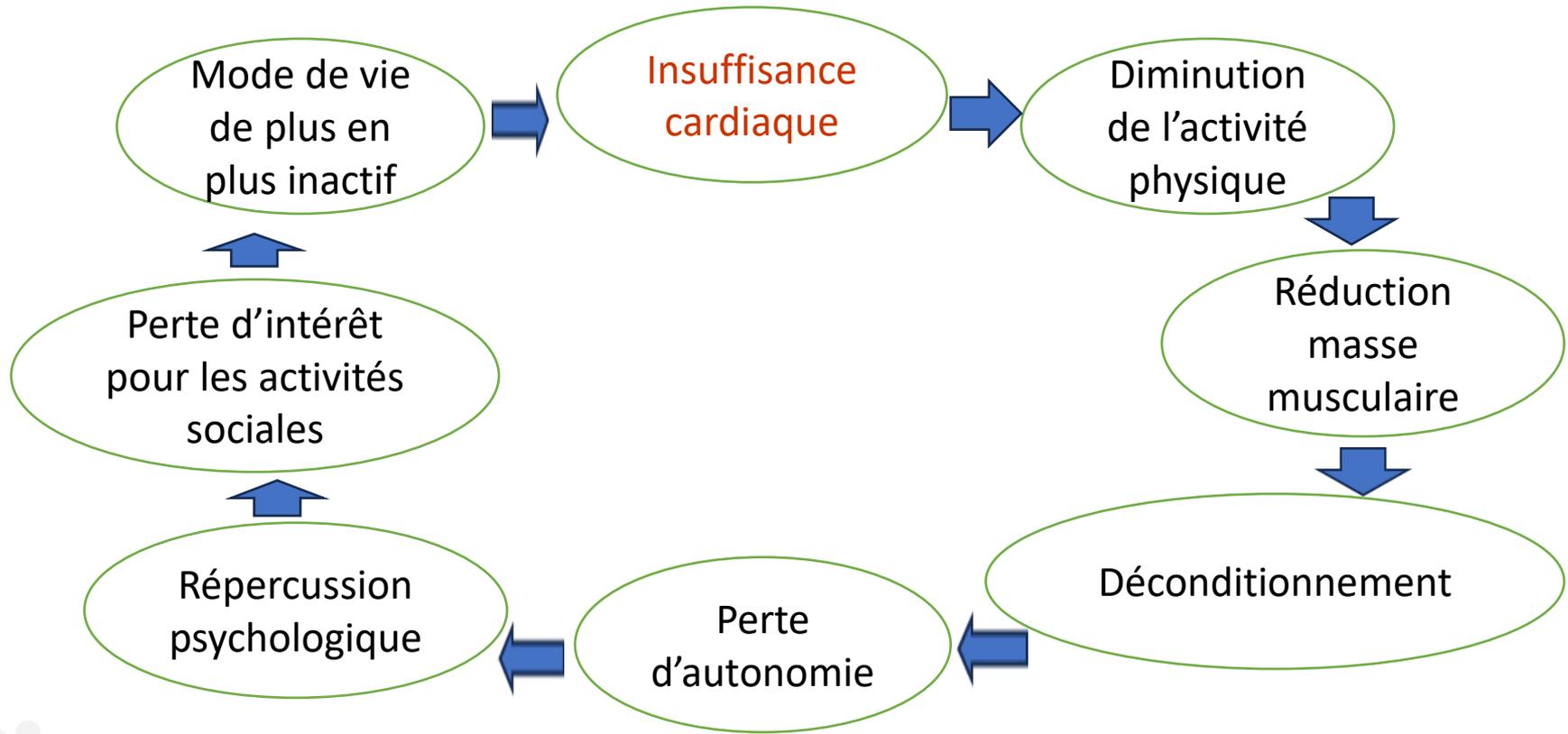
---



Modèle Personne-Environnement-Occupation (Law et al., 1996)



# Cercle vicieux de l'insuffisance cardiaque



# Impact de l'insuffisance cardiaque dans la vie du patient

---

- Difficulté à effectuer les mouvements nécessaires à la vie quotidienne
- Répercussion psychologique
- Altération de la qualité de vie de la personne et de son entourage

*« Maladie avec un retentissement majeur sur la qualité de vie des personnes et de leur entourage »*



## Exigences des activités de vie



## Capacités du patient insuffisant cardiaque





Aides techniques  
Adaptations

Exigences des activités de vie

**Equilibre**

Capacités du patient insuffisant cardiaque

Réadaptation cardio-vasculaire :

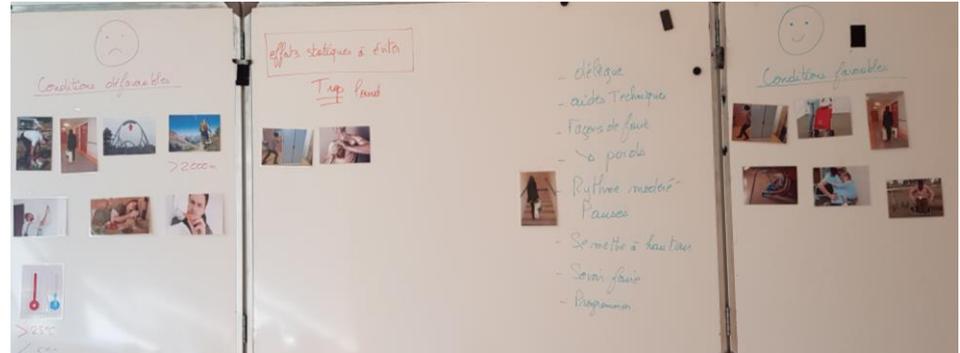
- Mise en place d'activité physique
- Adaptation du traitement
- Programme d'éducation thérapeutique



FORUM EUROPÉEN CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

# ETP sur les AVQ et les notions d'économie cardiaque

- Mode collectif et/ou individuel si besoin
- Echanges sur :
  - les difficultés (ou l'inconfort) rencontrées par les patients dans la réalisation de leurs AVQ
  - les solutions envisageables



*« J'ai du mal à me laver les pieds,  
à mettre mes bas de contention »*

*« Je suis très essoufflé(e) pour  
monter les escaliers »*

**Quelles sont les activités de la vie quotidienne relatées  
difficiles par nos patients « insuffisant cardiaque » ?**

*« Je me sens trop fatigué(e) pour sortir  
faire mes courses dans le quartier »*

*« Je vais arrêter mon petit potager  
cela m'est désormais trop pénible »*



*« J'ai du mal à me laver les pieds,  
à mettre mes bas de contention »*

## SOINS PERSONNELS



# SOINS PERSONNELS



**1** Retournez le bas jusqu'au talon en ne laissant que le pied à l'endroit.  
En fin d'enfilage de la chaussette, ne pas tirer la laine vers le haut.

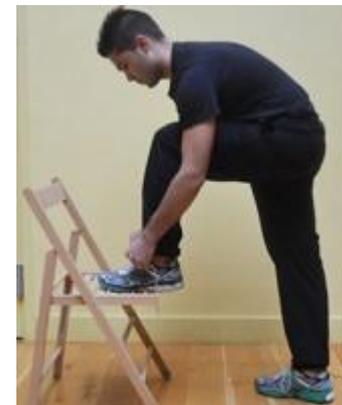
**2** Enflez votre pied.

**3** Enflez votre talon.

**4** Sans serrer retournez le bas, déroulez-le sur la cheville et la jambe. Bien placer la laine de la chaussette sous le genou, juste au-dessus du galbe du mollet.

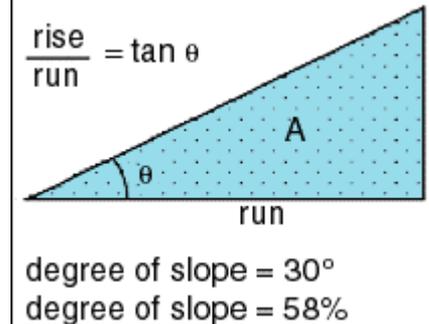
S'il reste des plis sur la cheville ou la jambe, les lisser avec les mains.

Naturel © Quasimodo



« Je suis très essoufflé(e) pour monter les escaliers »

## ESCALIERS

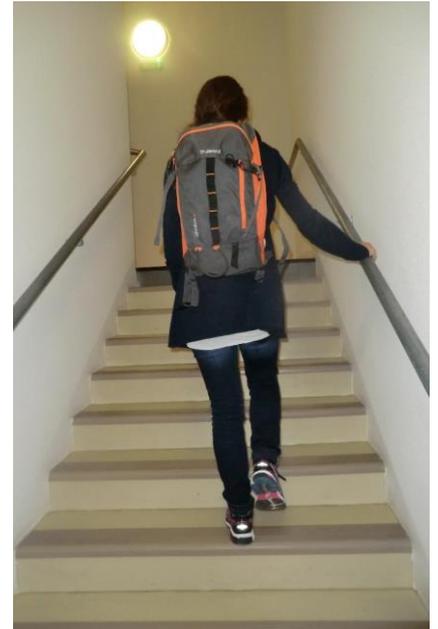


$$\text{Puissance (Watt)} = \frac{\text{masse} \times \text{gravité} \times \text{hauteur}}{\text{temps}}$$

## ESCALIERS

### Règle d'or pour monter les escalier :

- Adapter le rythme
- Faire des pauses
- Se maintenir à la main courante
- Réduire les charges
- Gérer l'effort selon son ressenti et son degré d'essoufflement



*« Je me sens trop fatigué(e) pour sortir faire mes courses dans le quartier »*

## **COURSES**



# COURSES



SIÈGE PLIANT  
FOLDING CHAIR



SAC À DOS  
BAG PACK

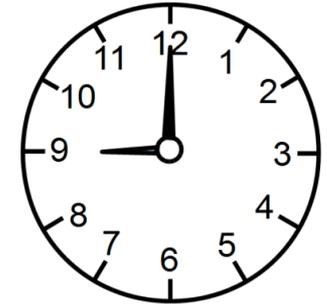


*« Je vais arrêter mon petit potager  
cela m'est désormais trop pénible »*

## JARDINAGE



# JARDINAGE



# Les concepts d'économie cardiaque pour réaliser les AVQ

---

- Répartir les efforts physiques dans le temps
- Fractionner les charges
- Appliquer les techniques protectrices et facilitatrices type « gestes et postures »
- Veiller à une mise en route progressive
- Adapter le rythme d'exécution des tâches physiques, faire des pauses
- Eviter les efforts physiques dans certaines conditions : ambiance thermique trop chaude ou trop froide, début de digestion, maladie, stress, altitude, mains au-dessus des épaules ...
- Eviter les apnées et synchroniser sa respiration à l'effort
- Utiliser des outils, ustensiles, produits efficaces et sécurisés
- Recourir aux aides techniques
- Se faire aider, voire déléguer les tâches les plus exigeantes et pénibles



# Eventuelles mises en situation pratiques sous téléométrie



Avec prises des constantes cardio vasculaires (FC et PA), de la saturation en O<sub>2</sub> et de l'auto évaluation de l'effort (échelles de BORG).

Permettent d'essayer et de tester de nouvelles techniques ou aides techniques.

Contribuent à aider les personnes à se situer, parfois à se rassurer et tranquilliser l'entourage.



L'ergothérapeute intervient pour aider le patient à maintenir, restaurer, ou faciliter la réalisation des AVQ.

Mais cela doit toujours se faire dans le respect des besoins définis par la personne.

La satisfaction d'être autonome, de parvenir à faire des activités plaisantes participe à un sentiment de bien-être.

L'objectif final est d'optimiser la qualité de vie de la personne.





MERCI DE VOTRE ATTENTION



FORUM EUROPÉEN CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION