

Tests d'évaluation physique

Evaluation impact APA / Douleur

CETD CHD Les Oudairies LRSY

Objectifs :

- Les tests de condition physique sont à différencier des tests biométriques généralement utilisés par le médecin : le but est différent .

Il s'agit de suivre le niveau d'entraînement physique, par des tests qui s'apparentent aux tests sportifs, afin d'évaluer l'impact de l'APA sur la fatigue et la douleur.

Les modalités de réalisation en sont différentes : ce sont des tests qui sont réalisés avec les chargés de prévention par l'APA et qui donnent une image instantanée d'une condition physique et qui peut varier positivement ou négativement sous l'influence notamment de l'entraînement.



CHOIX DES TESTS PHYSIQUES

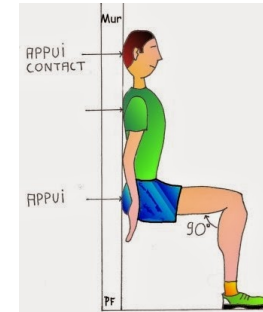
Groupe Associatif Siel Bleu

Mesures :

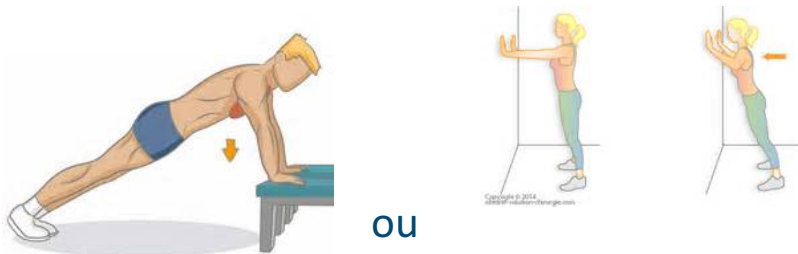
- Endurance musculaire des membres inférieurs
- Endurance musculaire des membres supérieurs
- Souplesse
- Endurance des muscles du bas du dos et de la ceinture pelvienne
- Test cardio-vasculaire

Modalités de mesure : test de Killy

- Endurance musculaire des membres inférieurs:
Statique du quadriceps, test isométrique.



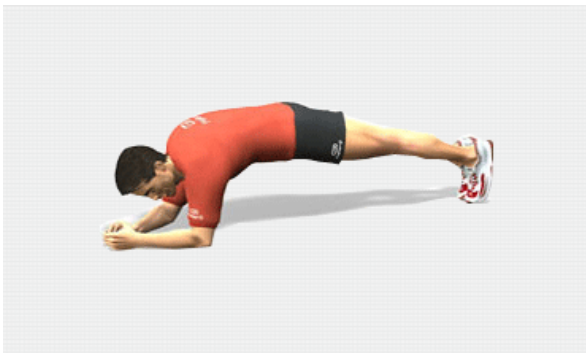
- Endurance musculaire des membres supérieurs:
Les pompes : les triceps, les muscles de la région cervico-scapulaire, les co-contractions des muscles abdominaux, spinaux et dorsaux.



Modalités de mesure : test de Killy

- Endurance des muscles du bas du dos et de la ceinture pelvienne:

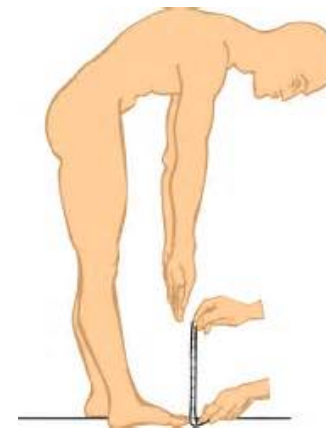
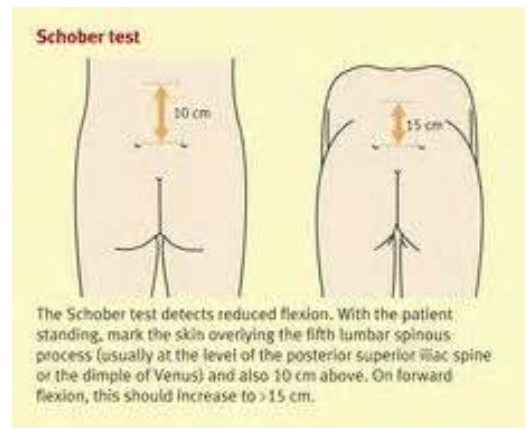
Le Gainage : obliques et les muscles de la ceinture pelvienne co-contraction des abdominaux et spinaux en statique et course moyenne



Modalités de mesure : test de Schober

- Souplesse :

Tester la souplesse de toute la chaîne postérieure : la souplesse vertébrale, l'amplitude coxo-fémorale, l'élasticité des ischio-jambiers.



Modalités de mesure : test RUFFIER DICKSON

- Test cardio-vasculaire: résistance cardio-respiratoire

Calcul de la fréquence cardiaque visée à l'effort et capacité de récupération à l'effort.

B) Tests d'efforts sous maximal

1) Test de Ruffier.

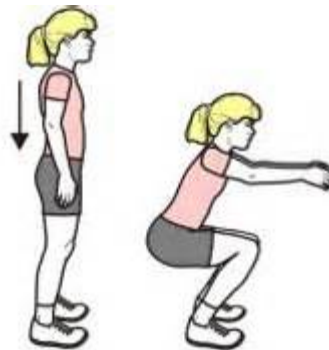
- Ce test s'adresse aux débutant absolue. Le test Ruffier – Dickson est un des test les plus connue.

Il se déroule en 3 temps :

-on prend son rythme cardiaque au repos (P0)

-on réalise 30 flexion des genoux, bras tendus devant soi au rythme d'une flexion toutes les 1,5 seconde, pendant 45 secondes pour un sujet adulte (entre 18 et 65 ans). Et on prend le rythme cardiaque (P1)

-après 1 minute de repos on prend son rythme cardiaque (P2)





UTILISATION DES RÉSULTATS

Groupe Associatif Siel Bleu

Interprétation des résultats :

Utilisation des résultats dans une démarche de prévention de la santé:

Ruffier Dickson

| | | | | | |
|-----------------------------|---|-------------|--|-----|--|
| | | | | | |
| | <u>Fc0</u> | 60 | Assis, expiration profonde puis prise du pouls sur 30". Nombre battements obtenus multiplié par 2. | | |
| 0, 29, 24, 37, 0, 84, 33, 5 | <u>Fc1</u> | 82 | demi-flexions en 45" (toucher avec les fesses une chaise placée derrière et se relever). Prise du pouls immédiatement après arrêt effort sur 30" (multipliez par 2). | | |
| | <u>Fc2</u> | 76 | Assis, prise du pouls 1' après l'effort pendant 30". Multipliez par 2. | | |
| | Indice Ruffier | 1,8 | Indice Ruffier-Dickson | 4,4 | |
| | FC 1: nombre de flexions réalisées en 45" | | | | |
| | Pré | Post 6 mois | | | |
| | 19 | | | | |

Test de puissance musculaire dynamique

| | | | | |
|--|--|----|----|--|
| | <u>BAS DU CORPS : Squats contre le mur</u> | 28 | | |
| Glisser jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. La personne doit garder la position aussi longtemps que possible. | | | | |
| | <u>HAUT DU CORPS : FLEXION DES BRAS</u> | 45 | | |
| Le bénéficiaire réalise avec un poids de 500 gr, seulement du bras n'ayant pas suivi d'opération, des flexions du coude. Les mains se rapprochent alternativement de l'épaule, les coudes ne sont pas collés au buste. | | | | |
| | <u>ABDOMINAUX</u> | | NR | |
| gainage planche : sur coude et poignet de pieds garde l'alignement épaules bassin pied | | | | |
| Garder la position aussi longtemps que possible | | | | |

Test de souplesse ou test de Schober: évaluation dorso-lombaire

Assis au sol, jambes allongées, genoux serrés, inspirer et souffler en essayant d'aller toucher les pointes de pieds.

| | | | | |
|--|---|---|-----|--|
| | | | | |
| | Distance entre les doigts et les pointes de pieds | 0 | cms | |

Interprétation des résultats :

- Utilisation des résultats à visée éducative pour la santé :
 - présentation de l'intérêt des nouvelles techniques de renforcement comme l'entraînement à Haute Intensité Intervalle Training ou le fractionnement.
 - Présentation de l'intérêt du stretching postural, des étirements et de la relaxation posturale afin d'assurer une souplesse articulaire et musculaire optimales, lutter contre la douleur et éviter les blessures.

Niveau de condition physique

| | | |
|---|--|-------------------|
| Ruffier Dickson: | entre 0 - 5 : bonne adaptation à l'effort | |
| Puissance musculaire dynamique: | <u>Bas du corps:</u> | 30" - 60" : moyen |
| | <u>Haut du corps:</u> | >60 " : très bon |
| | <u>Abdominaux:</u> | >20 " : excellent |
| Souplesse: | Mains situées > 5 cm des pointes de pieds : très faible | |
| rythme cardiaque de pratique préconisé: | Fc cardiaque max effort : 186 B/min, entre 65% et 85% = entre 120 et 158 B/min | |