

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE APRÈS LE LUMBABLOC

— DÈS LES PREMIÈRES MINUTES —



LA DOULEUR BLOQUE

Peur, évitement,
perte de mouvement



LA CLÉ ANTALGIQUE

Diminution de la douleur,
ouverture d'une fenêtre
thérapeutique



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

DÈS LES PREMIÈRES MINUTES

Alizé Lebeau 

ENSEIGNANTE EN
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

La salle de réveil devient *une salle de récup' active*

Utiliser immédiatement la fenêtre thérapeutique
créée par le Lumbabloc

CE QUE REÇOIT LE PATIENT

- ✓ Fiche pratique immédiate
- ✓ Conseils simples et rassurants
- ✓ Mouvements réalisables sans matériel
- ✓ Marche douce
- ✓ Changements de position
- ✓ Bascules du bassin



*Le premier mouvement en
tenue de bloc :-)*



Bouger
dès maintenant



Mouvements
sécurisés



Moins de douleur,
plus de confiance



Retour à domicile
en autonomie

Quand vous vous
sentirez prêt et après
vos mouvements,
vous pourrez rentrer
chez vous.

OBJECTIF APA

- ✓ Montrer que bouger est possible
- ✓ Montrer que bouger est sans danger
- ✓ Profiter de la diminution de douleur
- ✓ Préparer le retour à domicile



Concrètement, de quel mouvement parle-t-on ?

 **L'APA c'est aussi
en 20 secondes**

 **Remettre de la
fluidité**

 **Faire l'expérience
du mouvement**

 **Composer sa
boîte à outils APA
dès la clinique**



La Vague



 Scannez pour
voir la vidéo



Oscillez doucement
de gauche à droite,
comme bercée par une vague.



À votre rythme,
sans forcer.



Écoutez votre corps,
restez dans le confort.

Visio APA précoce

1. On rend l'accès possible "lever le frein voiture"

 Rendez-vous rapide, sans contrainte de trajet

2. On écoute, on repère

 Rassurer, identifier la peur du mouvement

3. On propose les bons micro-outils

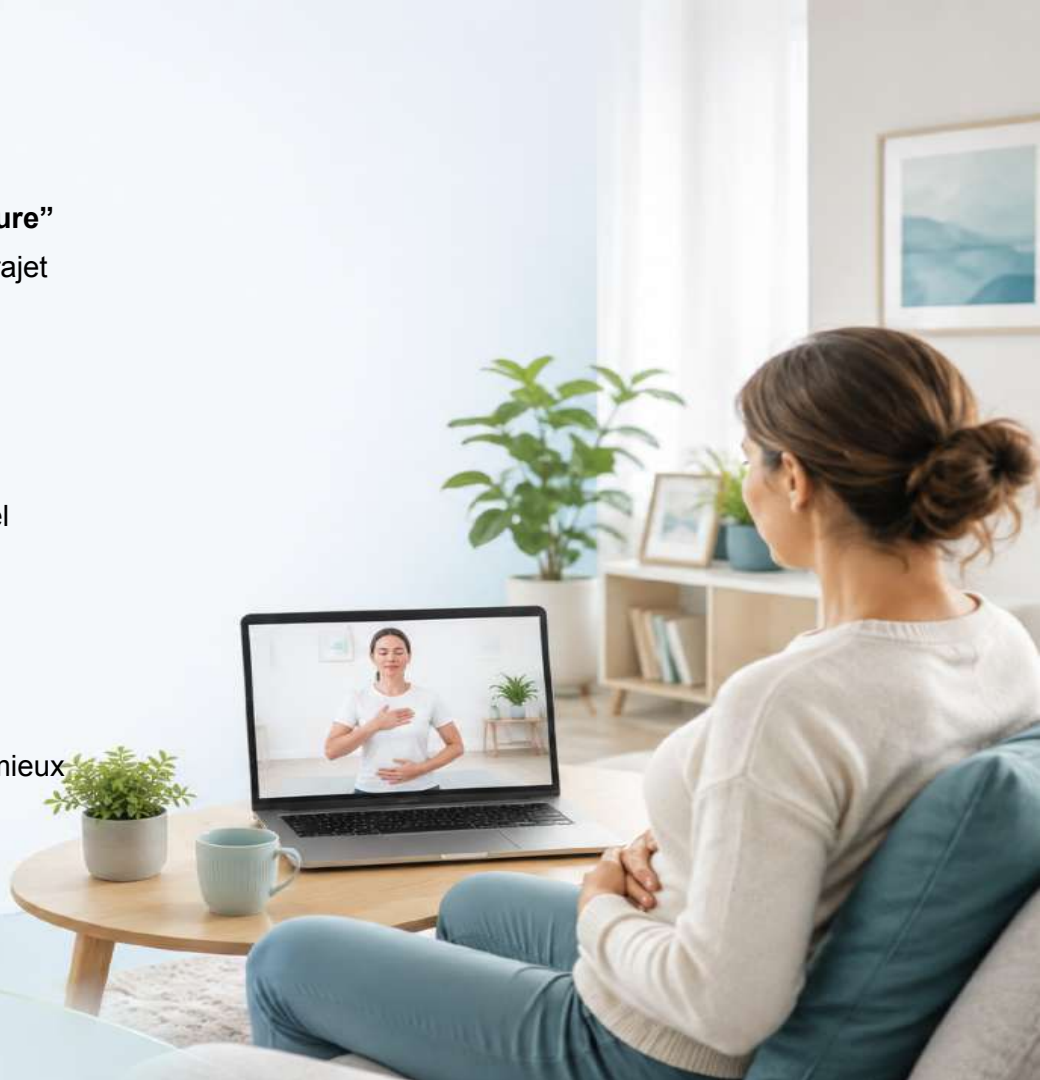
 Micro-mouvements, respiration, sans matériel

4. On laisse une trace à domicile

 Tutoriels à revoir chez soi, à son rythme

5. On répète le fil rouge

 Bouger aide à récupérer, prévenir, se sentir mieux



PARCOURS APA, SOS LUMBAGO



UN PARCOURS STRUCTURÉ, PERSONNALISÉ, BASÉ SUR DES PREUVES

Recommandations scientifiques adaptées selon l'approche globale du patient



ÉVALUER

Écoute, recueil d'informations, repérage des freins et capacités



ORIENTER

Choisir ensemble la porte d'entrée la plus adaptée



ADAPTER

Programme ajusté au fil de la récupération



ACCOMPAGNER

Suivi régulier, motivation et soutien dans la durée

L'APA remet progressivement l'ensemble de la personne en mouvement

En complémentarité dynamique avec les professionnels qui entourent le patient



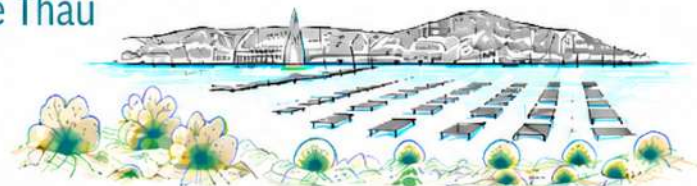
Merci pour votre attention

Alizé Lebeau ♡

Enseignante en activité physique adaptée

Consultation au cabinet • Mise en pratique APA

Sète • Bouzigues • Bassin de Thau



06 73 77 37 13



cabinetapa.sete@gmail.com

