

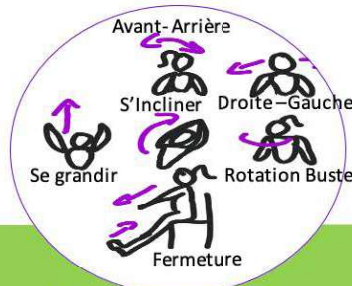
# FICHE ⑤ CONSEILS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE AUX PERSONNES POST COVID DÉNUTRIES, LEUR ENTOURAGE ET LEURS SOIGNANTS

Après le COVID, j'ai du mal à faire du sport, ou ce que je faisais dans la journée, comme avant. Je suis essoufflé, je n'ai plus de jus !  
→ J'en parle à mon médecin

## Séance Bouger Votre Santé !

### 1) Échauffement :

Mise en mouvement Tête / Bras / Epaules / Dos / Jambes  
5 à 10 répétitions de chaque



A quoi sert la réadaptation motrice avec le Kiné ?  
A reprendre une autonomie pour les gestes de la vie quotidienne, notamment la marche, en respectant la fatigue et l'essoufflement.

Maintenir une **Activité Physique Adaptée** et quotidienne avec l'enseignant **APA** :  
Lutter contre la fonte musculaire. Voir avec votre médecin pour une prescription d'**APA** avec certificat de non-contre indication et orientation pour un bilan APA

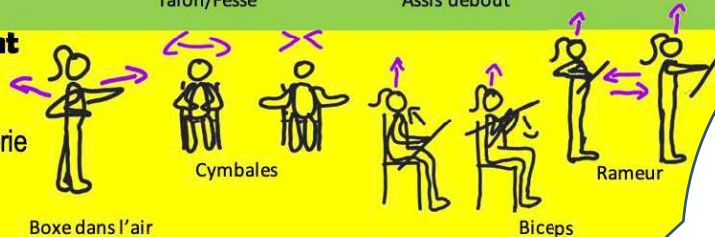
### 2) Renforcement Jambes :

10 répétitions par série  
3 à 4 séries



### 3) Renforcement Bras :

10 répétitions par série  
3 à 4 séries



Avec le COVID, j'ai enfin perdu des kilos !! Mais j'ai du mal à bouger, à manger...  
En réalité j'ai perdu beaucoup de muscle, et/ou je manque de vitamines / minéraux, d'où ma fatigue  
→ Je dois alerter mon médecin

### 4) Equilibre :

3 à 5 répétitions, maintien au moins 15 secondes



Réseau Obésité Multidisciplinaire des Départements franciliens

