



INFORMER

# Livret de réadaptation pour le retour à domicile

PROGRAMME POST COVID-19

# Sommaire

Introduction	1
Prescription type pour le retour à domicile	2
Proposition de matériel pour la poursuite de la réadaptation à domicile	3
Programme de réadaptation post COVID-19	20
Support de suivi pour la réadaptation à domicile	21
Contacts et Ressources utiles	24

# Introduction

**A**près un séjour prolongé en réanimation, une “remise en forme” de votre corps est nécessaire. Cette “remise en forme” appelée “réadaptation” se fait dans des services nommés “soins de suites et réadaptation” (SSR). Cette réadaptation est possible grâce à des équipes multidisciplinaires réunissant des médecins, infirmier(e)s, aide-soignant(e)s, kinésithérapeutes, diététicien(nes), psychologues, ergothérapeutes, orthophonistes et d'autres corps de métier si besoin.

Le flux permanent quittant les réanimations nous pousse à accélérer le processus de réadaptation et à terminer ce travail au domicile. Ainsi, et si vous en avez la possibilité, l'une des organisations des SSR actuelle, est de vous assurer une récupération minimale vous permettant de rentrer chez vous dans les plus brefs délais et en sécurité, avec un programme de réadaptation à poursuivre en autonomie, avec les professionnels en ville.

Le contenu de ce support n'est pas une recommandation quant à la prise en charge au décours du COVID-19 mais simplement un ensemble de conseils issus du traitement que nous avons adapté avec les premiers malades traités. Nous proposons ce document conjointement au patient et à son kinésithérapeute pour faciliter le relais et assurer la continuité de la réadaptation après le retour à domicile. D'autres documents sur les autres prises en charge seront, si nécessaire, fournis aussi (prise en charge diététique, prise en charge psychologique, prise en charge orthophoniste, prise en charge en ergothérapie).

La première partie comporte des outils pour préparer votre sortie de l'hôpital et le retour à domicile, elle est donc principalement à destination du kinésithérapeute hospitalier et de l'équipe de rééducation.

La seconde partie: “Programme de réadaptation” est un recueil de supports d'exercices et de suivis que l'on propose pour le séjour en SSR et qui pourra servir de base au kinésithérapeute à votre domicile.

# Prescription type pour le retour à domicile

Voici une proposition d'ordonnance que les médecins hospitaliers ou votre médecin traitant pourront adresser au kinésithérapeute qui vous suivra à domicile.

Prescription pour des séances de kinésithérapie pour réhabilitation physique des 4 membres et du tronc. Dans un contexte de soins de suite post COVID.

Pendant ....., à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisation d'activités :

- Bilan du programme de réentraînement à J1 et J15 (AMK 10.7)
- Renforcement musculaire des 4 membres et/ou du rachis ET kinésithérapie respiratoire de désencombrement (Acte Mixte: AMS 9.5 + ½ AMK 8.3 + IFD si rééducation à domicile)
- Renforcement musculaire des 4 membres et/ou du rachis (AMS 9.5 + IFO si rééducation à domicile; AMS 9.5 si téléconsultation)
- Séances de kinésithérapie respiratoire de désencombrement (AMK 8.3 + IFP si rééducation à domicile)
- Séances de réentraînement des capacités aérobies (AMS 9.5 + IFO si rééducation à domicile; AMS 9.5 si téléconsultation)
- Séances en téléconsultation (cotation "soins particuliers exonérés")
- Autres précisions: .....

Toute précision (de fréquence, d'intensité ou de principe de précautions) indiquée sur l'ordonnance médicale doit être respectée par les auxiliaires médicaux. Les choix qualitatifs et quantitatifs du thérapeute se font par défaut (s'il n'y a pas de précisions sur l'ordonnance de rééducation).

Document remis au patient.

Soins à domicile ou en téléconsultation selon le bilan du MKDE.

Valable 6 mois.

# Proposition de matériel pour la poursuite de la réadaptation à domicile

Voici une proposition de matériel utile pour la rééducation, à commander sur internet auprès d'un magasin de sport.

Si vous ne pouvez pas vous procurer ce matériel, des solutions alternatives seront trouvées en lien avec votre kinésithérapeute.



- **Élastique 5 kg**  
[comptez autour de 5 €]



- **Élastique 15 kg**  
[comptez autour de 7 €]



- **Tapis de sol**  
[comptez autour de 15 €]



- **Step**  
[comptez autour de 25 €]



- **Stepper**  
[comptez autour de 40 €]

- **Vélo d'appartement de base**  
[comptez autour de 100 €]



- **Autres:** .....

# Programme de réadaptation post COVID-19

Le programme de réadaptation que nous proposons se décompose en deux parties :

- Un circuit d'exercice pour le séjour en SSR, votre kinésithérapeute pourra vous proposer un circuit de 4 exercices en définissant les exercices, les modalités de ceux-ci ainsi que le nombre de répétitions à effectuer pendant le circuit. Le nombre de tour de circuit journalier sera au bon vouloir du patient, avec un minimum conseillé par le kinésithérapeute et avec un objectif de progression. Ce circuit pourra ensuite être repris à domicile.
- Un programme d'activité d'endurance qui peut être dite fractionnée\*

Enfin, nous proposons un support afin de suivre ensemble avec votre kinésithérapeute libéral, votre progression dans votre réadaptation.

\*Programme d'activité fractionnée :

Ce programme est habituellement utilisé pour le réentraînement à la course mais il peut également être décliné pour toute activité physique en endurance (stepper, vélo, marche rapide).

## POSITION 1 : ALLONGÉ SUR UN TAPIS/LIT

### Pont fessier (All)



#### Position de départ :

Position allongée, fléchir les genoux, garder les pieds à plat au sol.



#### Position d'arrivée :

Décoller le bassin du sol.



#### Variante 1 :

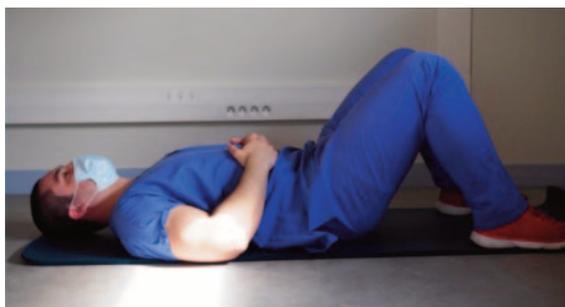
Décoller le bassin du sol ainsi qu'une jambe qui se positionne sur le genou opposé.



#### Variante 2 :

Décoller le bassin du sol ainsi qu'une jambe qui reste tendue.

## Abdominaux



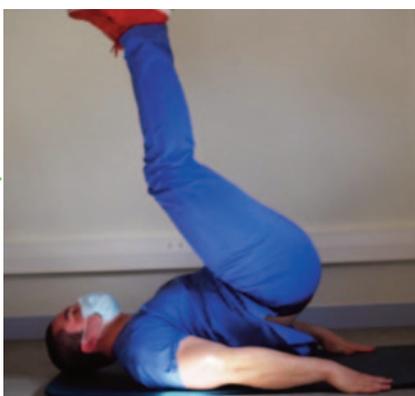
### Position de départ:

Position allongée, fléchir les genoux, garder les pieds à plat au sol.



### Exercice A12:

Décoller les épaules du sol.



### Exercice A13:

Décoller les jambes du sol.



### Exercice A14:

Venir toucher le talon droit avec la main droite, puis le talon gauche avec la main gauche.



### Exercice A15:

Décoller les épaules et les jambes du sol et tenir la position.

## Position latérale

### Exercice A16: Gainage latéral

Décoller le bassin du sol et seuls l'avant-bras et les genoux (ou les pieds) restent en contact avec le sol.



Sur les genoux.



Sur les pieds.



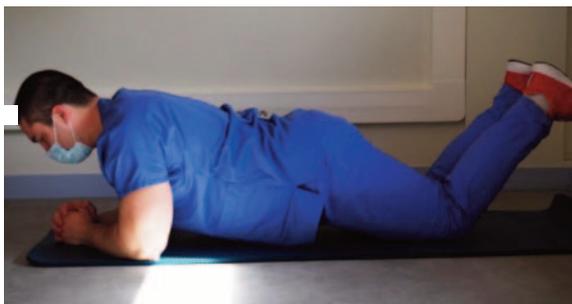
### Exercice A17: Élévation jambe tendue

En position latérale, élever la jambe qui n'est pas en contact avec le sol.

## Position ventrale

### Exercice A18: Gainage ventral

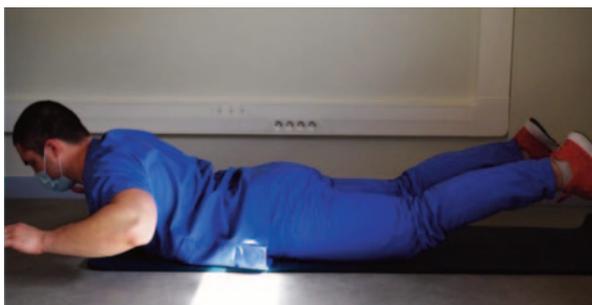
Décoller le bassin du sol et seuls l'avant-bras et les genoux (ou les pieds) restent en contact avec le sol.



Sur les genoux.



Sur les pieds.



### Exercice A19: Superman

En position allongée sur le ventre, décoller les épaules et/ou les jambes du sol.

## Position 4 pattes



Position de départ



**Exercice A110:** Tendre une jambe.



Tendre une jambe et le bras opposé.



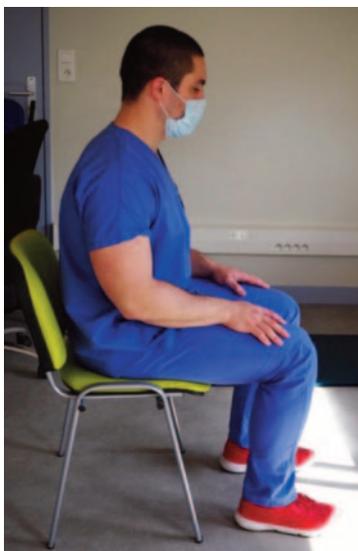
**Exercice A111:**  
Écarter une jambe fléchie sur le côté.



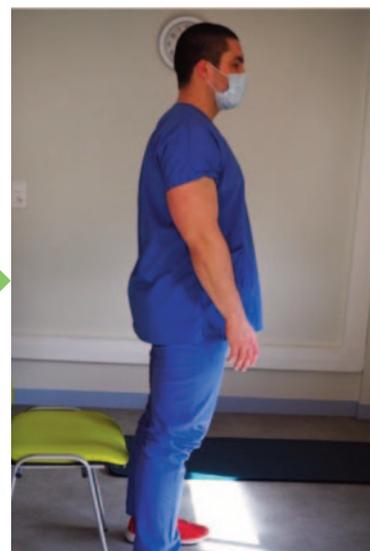
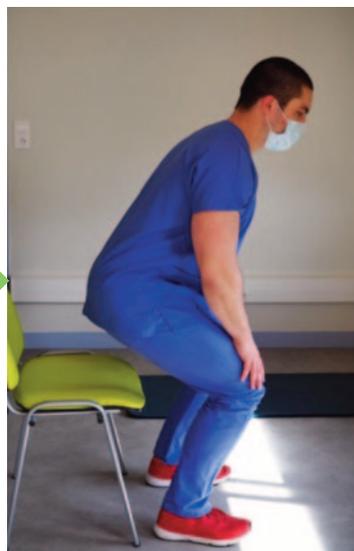
**Exercice A112:**  
Décoller les genoux du sol.

## POSITION 2: ASSIS SUR UNE CHAISE

### Assis-debout (As1)



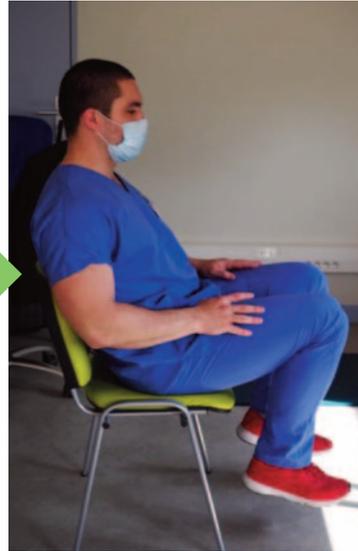
Position de départ



Position d'arrivée

## Gainage assis (As2)

**Position de départ:**  
Partir de la position assise, pieds à plat au sol.

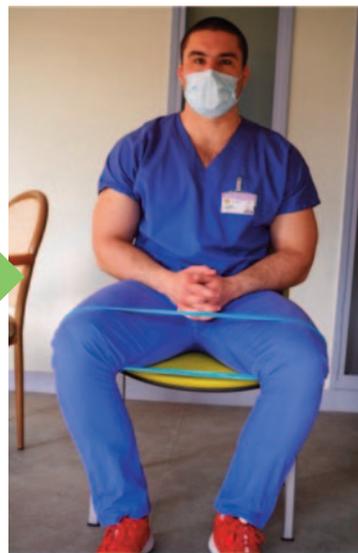


**Position d'arrivée:**  
Soulever les pieds du sol et maintenir la position tout en gardant le dos décollé du dossier.

## Exercices avec élastique: bas du corps

### Exercice As3

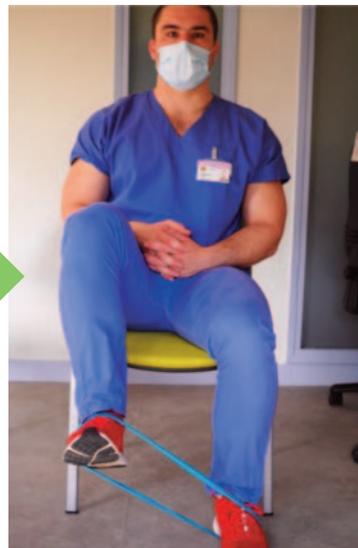
**Position de départ:**  
Placer l'élastique entre les genoux.



**Position d'arrivée:**  
Écarter les genoux.

### Exercice As4

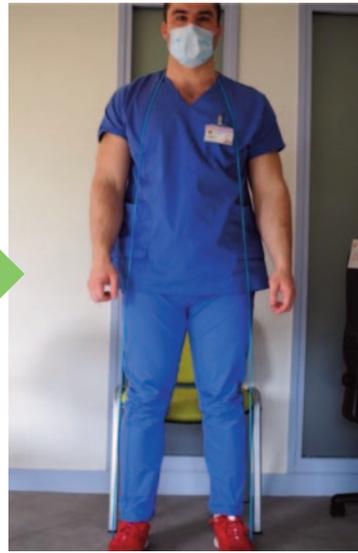
**Position de départ:**  
Placer l'élastique entre les pieds.



**Position d'arrivée:**  
Monter alternativement les genoux vers le haut.

## Exercice As5

**Position de départ:**  
Placer l'élastique derrière la nuque.

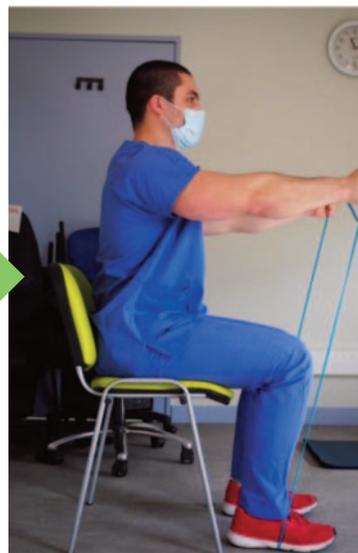


**Position d'arrivée:**  
Se lever.

## Exercices avec élastique: haut du corps

### Exercice As6

**Position de départ:**  
Placer l'élastique sous les pieds et l'agripper avec les mains.



**Position d'arrivée:**  
Amener les bras vers le haut.

### Exercice As7

**Position de départ:**  
Placer l'élastique sous les pieds et l'agripper avec les mains.



**Position d'arrivée:**  
Amener les bras vers le haut et le côté.

## Exercice As8

Agripper l'élastique avec les 2 mains, bras fléchis, coudes au corps puis amener alternativement un bras vers le côté.



Position de départ



Position d'arrivée

## POSITION 3: DEBOUT

### Exercice D1: Squat

En prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, réalisez une flexion des jambes (mouvement de s'asseoir) en gardant le dos droit et les genoux écartés.



### Exercice D2: Pointe de pied

Debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, mettez-vous sur la pointe des pieds.



### Exercice D3:

Debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, amenez la jambe sur le côté.



### Exercice D4:

Debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, amenez la jambe en arrière sans plier le genou.



### Exercice D5:

Debout, en prenant sur une table ou un plan fixe derrière vous, effectuez une montée de genou.



### Exercice D6:

Debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, fléchissez le genou en arrière.



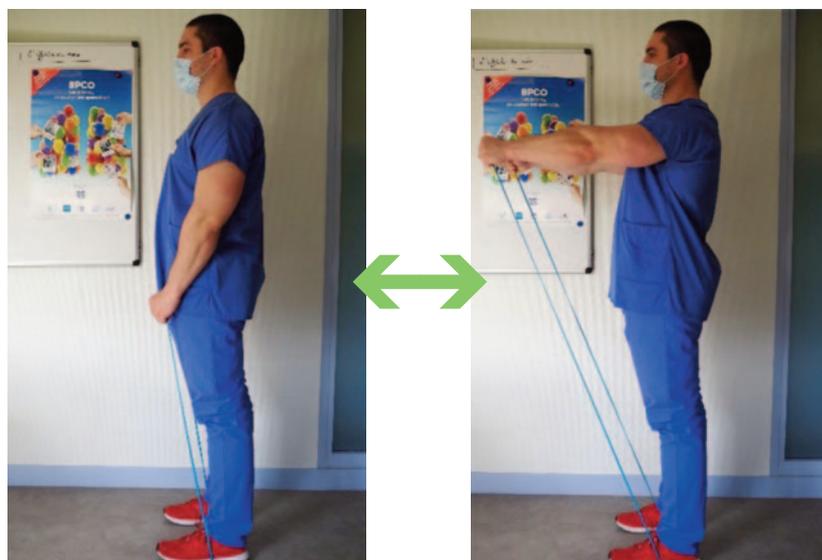
### Exercice D7:

Debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, allez chercher un objet loin devant vous puis redressez-vous.



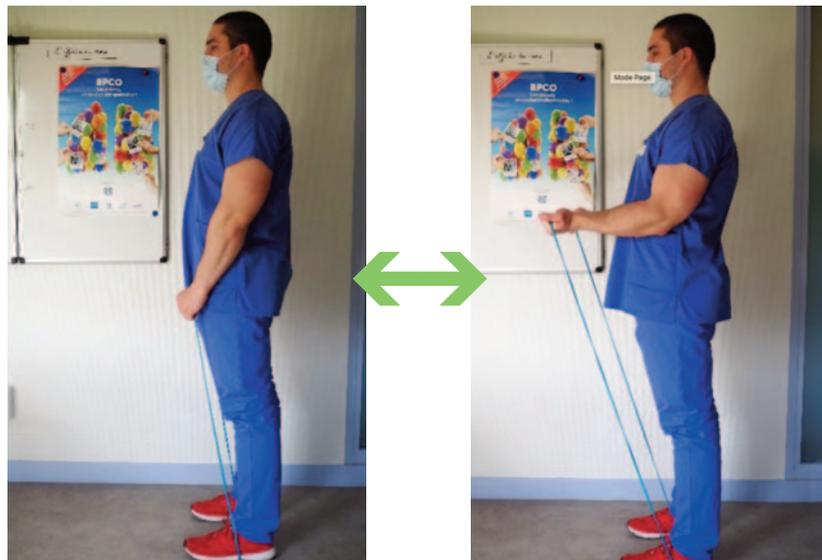
### Exercice D8:

En gardant les bras tendus, levez les mains devant jusqu'à hauteur d'épaule pour venir tendre l'élastique.



### Exercice D9:

En gardant le dos droit, fléchissez les coudes pour tendre l'élastique.



### Exercice D10:

Amenez les mains au cou gardant les coudes au-dessus des mains.



### Exercice D11:

Tirez l'élastique vers les côtés et le haut en fixant les coudes.



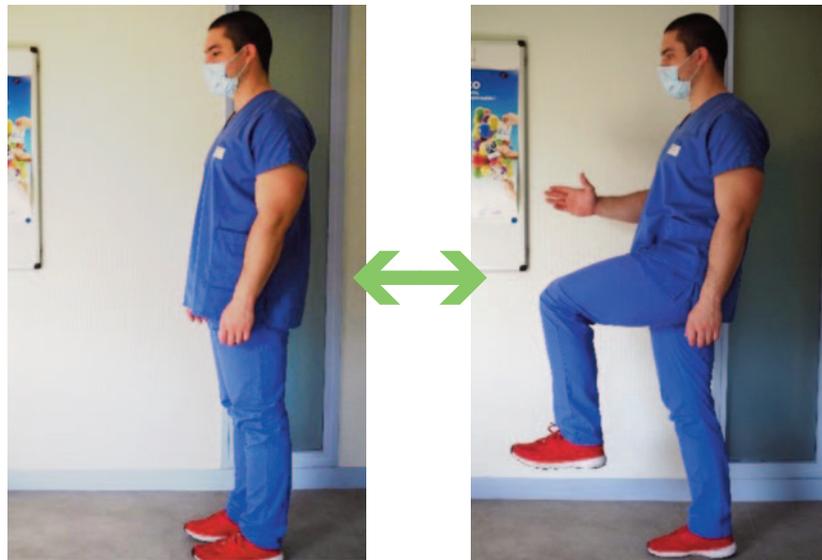
### Exercice D12:

En fixant l'élastique avec le pied, venez tendre l'élastique en tendant le coude derrière la tête.



### Exercice D13:

En marchant, montez alternativement les genoux.



### Exercice D14:

Marchez seulement sur les talons.



### Exercice D15:

Marchez  
seulement sur  
les pointes de  
pied.



### Exercice D16:

En marchant,  
plier le genou  
et amenez le  
pied en arrière.



### Exercice D17: Fentes

En avançant  
un pied devant,  
venez fléchir les  
deux genoux.



### Exercice D18:

Marchez sur le côté en restant face au mur (ligne des épaules parallèles au mur).



### Exercice D19:

En marchant, montez alternativement les genoux et touchez le genou monté avec la main du côté opposé.



## Étirements

### Tronc: étirement E1

**Position de départ:**  
Debout, jambes écartées.  
Se grandir en levant les deux bras vers le plafond et en inspirant, puis s'enrouler et essayer de toucher le sol en soufflant.



## Tronc: étirement E2

Se pencher d'un côté en levant un bras tout en inspirant puis revenir à la position de départ en soufflant. Alternier droite et gauche.



## Membres supérieurs: étirement E3

**Position de départ:**  
Mains jointes derrière la tête, coudes serrés.  
En inspirant, amener les coudes le plus loin possible en arrière en poussant la tête vers le plafond, puis revenir à la position de départ en soufflant.



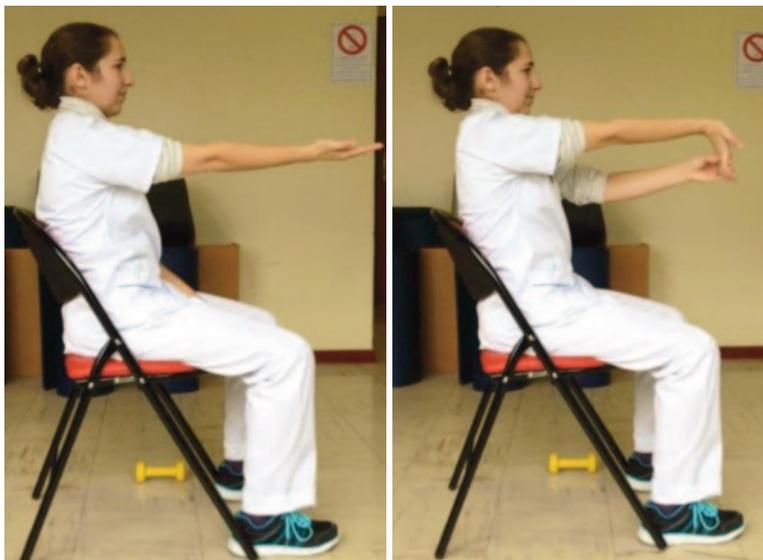
## Membres supérieurs: étirement E4

1 - Main droite sur épaule gauche.  
2 - Attraper le coude droit avec la main gauche.  
3 - Sans tourner les épaules, tirer le coude droit vers l'épaule gauche.  
Alternier côté droit et côté gauche.



## Membres supérieurs: étirement E5

Tendre un bras en avant, la paume de main vers le plafond. Attraper les doigts avec l'autre main et tirer les doigts vers soi, coude toujours tendu. Alternier droite et gauche.



## Membres inférieurs: étirement E6

**Position de départ:** fente avant, un pied en avant de l'autre, les deux pointes de pied dirigées vers l'avant. Plier le genou avant sans pencher le buste. La jambe arrière doit rester tendue, et le talon rester posé au sol. Alternier gauche et droite.



## Membres inférieurs: étirement E7

Plier un genou et porter le poids sur cette jambe sans incliner ou tourner le buste. L'autre jambe doit rester tendue ! Alternier gauche et droite.





# Programme d'activité fractionnée

Dans le contexte de nécessaire respect des mesures de distanciation sociale, des exercices travaillant votre endurance (appelés par les professionnels "aérobies") vont être plus difficiles à mettre en place. Effectivement, ils nécessitent souvent du matériel, comme un vélo ou un tapis de marche. Nous proposons ici une solution à domicile sans matériel si votre kinésithérapeute le juge nécessaire.

Le programme est une alternance d'une activité physique "intense" et d'une activité physique "calme" (il est conseillé de choisir ces activités en collaboration avec votre kinésithérapeute).

Par exemple, vous pouvez alterner : marche/repos, marche rapide/marche lente, marche/course, pédalage/repos, pédalage sur vélo rapide/pédalage lent.

## Consignes de mise en pratique :

- Échauffement dynamique avant la séance et récupération active après la séance.
- Si un palier est jugé trop difficile ou vous êtes limité par l'essoufflement, redescendez d'un palier ou recommencez au même palier le lendemain.
- Vous pouvez sauter un ou deux paliers selon votre progression.
- En cas de sensation inhabituelle, inconfortable, parlez-en à votre kinésithérapeute

Nous vous conseillons pour progresser, de répéter les séances au minimum quatre fois dans la semaine et au maximum six fois.

*Ce programme est inspiré du programme fractionné pour reprise de la course après blessure de la Clinique du Coureur, avec leur accord pour l'adaptation à la réadaptation post COVID-19.*

Semaine 1	Date
5 x (1' Intense / 1' Calme)	
7 x (1' Intense / 1' Calme)	
10 x (1' Intense / 1' Calme)	
12 x (1' Intense / 1' Calme)	
15 x (1' Intense / 1' Calme)	

Semaine 2	Date
7 x (2' Intense / 1' Calme)	
10 x (2' Intense / 1' Calme)	
5 x (3' Intense / 1' Calme)	
7 x (3' Intense / 1' Calme)	
4 x (4' Intense / 1' Calme)	

Semaine 3	Date
6 x (4' Intense / 1' Calme)	
2 x (9' Intense / 1' Calme)	
3 x (9' Intense / 1' Calme)	
2 x (14' Intense / 1' Calme)	
30' Intense	

# Support de suivi pour la réadaptation à domicile

## Suivi du programme de réadaptation à domicile

Cette fiche vous est destinée, elle est complétée dans la partie grise par un kinésithérapeute à votre sortie de l'hôpital, ou lors du bilan initial un kinésithérapeute de ville à votre premier rendez-vous avec lui. Il pourra y définir les exercices à effectuer, les modalités et le nombre de répétitions pour chaque exercice.

De votre côté vous complétez chaque jour dans la partie blanche combien vous avez pu faire de tours de circuit, votre essoufflement avant et après les tours ainsi que les possibles complications survenues.

## Fiche de suivi

Cette fiche est à destination du kinésithérapeute de ville afin d'organiser le suivi de votre amélioration. Elle est parfaitement réalisable en téléconsultation vidéo pendant cette période de nécessaire respect des mesures de distanciation sociale. Selon les recommandations de la haute autorité de santé, votre réadaptation nécessite des évaluations régulières. Il est proposé d'utiliser le test du lever de chaise de 1 minute (TLC1) et/ou le test de lever 5 fois de la chaise (*Five Times Sit to Stand Test- FTSST*). Ces tests présentent l'avantage de pouvoir être réalisés en téléconsultation aussi.

Voici l'échelle de Borg modifiée, un index de cotation pour la gêne respiratoire ressentie. Indiquez votre essoufflement au début et à la fin de votre circuit d'exercice sur la fiche de la page suivante.

Note	Description
0	Nulle
1	Très, très légère
2	Légère
3	Modérée
4	Assez dure
5	Dure
6	
7	Très dure
8	
9	
10	Maximale

## Suivi du programme de réhabilitation à domicile

	Kiné			Patient			
	Exercices	Modalités	Nombre de répétitions	Nombre de tours	Essoufflement	Limitations	Commentaires
Jour 1					/		
Jour 2					/		
Jour 3					/		
Jour 4					/		
Jour 5					/		
Jour 6					/		
Jour 7					/		

## Utilisation du tableau :

### Kiné

- **Exercices :**  
Numéros des exercices (disponibles dans le livret) réalisés pour le circuit d'exercices.
- **Modalités :**  
L = répétitions lentes  
R = répétitions rapides  
S = statique  
D = dynamique
- **Nombre de répétitions :**  
Nombre de mouvements pour un même exercice.

### Patient

- **Nombre de tours :**  
Nombre de circuit réalisé dans la journée.
- **Essoufflement :**  
Noter l'essoufflement avant et après effort, sur une échelle de 0 à 10 (0 = pas d'essoufflement, 10 = impossibilité de respirer)
- **Limitations :**  
À remplir si des difficultés se sont présentées lors de la réalisation des circuits (difficulté d'un exercice, douleur, vertiges, etc.)
- **Commentaires :**  
État physique global de la journée (Fatigué", "En forme", "Encombré", "Courbatures", etc.)

## Fiche de suivi

	Sortie SSR	J + 7	j + 14	J + 21	j + 28
Oxygéo-dépendance (Débit O <sub>2</sub> /SaO <sub>2</sub> )	/	/	/	/	/
Score TLC1* Borg (Avant/Après)	/	/	/	/	/
Score FTSST* (5 assis-debout chronométrés Borg (Avant/Après)	/	/	/	/	/
Conditions d'arrêt de la réhabilitation*					
Modification du circuit d'exercices					
Activités annexes					
Commentaires					

\*Selon les recommandations de l'HAS, disponibles sur ce lien :

[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-04/388\\_reponse\\_rapide\\_covid19\\_mpr\\_srr\\_mel.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-04/388_reponse_rapide_covid19_mpr_srr_mel.pdf)

# Contacts et Ressources utiles

Nous avons mis en ligne ce livret ainsi qu'un annuaire en ligne des kinésithérapeutes libéraux volontaires et disponibles pour continuer la réadaptation à domicile.

Vous retrouverez ces informations sur le site de la Société de Pneumologie de Langue Française, groupe assistance ventilatoire et oxygène (section "Post COVID-19"):

<https://splf.fr/gavo2/>

Voici une liste des réseaux ou annuaires pouvant vous indiquer spécifiquement les kinésithérapeutes disponibles pour de la réadaptation post-covid à domicile ou en téléconsultation :

**Ordre des masseurs-kinésithérapeutes :**

<https://monkine-idf.fr>



**Réseau SOS MK (Ouest Parisien):**

<http://sos-masseur-kinesitherapeute.fr>



**Réseau Gudule (Paris):**

<https://gudule.co>



# Bon retour chez vous, bonne récupération!

Les kinésithérapeutes du SSR Respiratoire.



De droite à gauche :

Rémi Valentin (MKDE) • Jérôme Boucontet (MKDE); Arnaud Liogier (MKDE) • Estelle Wozniak (MKDE) • Jeanne Maisonobe (MKDE) • Clément Marie (MKDE) • Émilie Yung (Stagiaire) • Arthur Gontier (Stagiaire) • Émilie Kalimoultou (Apprentie) • Nicolas Edet (Stagiaire) et Laura Ansaloni (MKDE) absente de la photo.

