



Capacity Amiens

@ : Capacityamiens@gmail.com

Web : capacityamiens.fr

Téléphone : 07.56.85.82.87

Certificat d'absence de contre-indications médicales et prescription d'Activités Physiques Adaptées Santé¹ (APAS)

Je soussigné(e) Docteur, certifie avoir examiné le (date).....,
Mme/M.....né(e) le
et n'avoir constaté, à ce jour, aucune contre-indication apparente à la pratique de l'activité physique adaptée.

Je prescris à mon patient:

- ☐ Un Bilan de la condition physique
☐ Des séances d'activités physiques adaptées.

J'aimerais que mon patient bénéficie d'un suivi sur (durée):mois.

Objectifs thérapeutiques:

- ☐ Réentraînement à l'effort (Endurance Cardio-Vasculaire)

Intensité : Basse / Modérée / Haute

Durée :

- ☐ Renforcement musculaire (Endurance/Force musculaire) – précisez le muscle ou les groupements musculaires à travailler :

.....
.....

Autres capacités à travailler:

- | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Souplesse | <input type="checkbox"/> Vitesse | <input type="checkbox"/> Coordination | <input type="checkbox"/> Puissance |
| <input type="checkbox"/> Agilité | <input type="checkbox"/> Equilibre | <input type="checkbox"/> Précision | <input type="checkbox"/> Contrôle du poids |
| <input type="checkbox"/> Autre: | | | |

.....

Restriction d'activité:

Articulations à ne pas solliciter :

.....

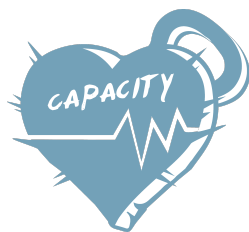
Actions à ne pas réaliser :

.....

Informations complémentaires pour sécuriser et adapter la pratique:

.....

Signature, Cachet prescripteur



Capacity Amiens

@ : Capacityamiens@gmail.com

Web : capacityamiens.fr

Téléphone : 07.56.85.82.87

A ce jour la prescription d'APAS ne peut donner lieu à un remboursement de l'assurance maladie. Cependant certaines mutuelles participent au financement de la prise en charge APAS

Capacity Amiens s'engage à accompagner ses bénéficiaires auprès des mutuelles participantes.

¹ Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD

Concerné les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans la cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée)

RAPPELS:

Contre-indications absolues à la pratique d'activité physique

(source :HAS 2019):

- Angor instable
- Insuffisance cardiaque décompensée
- Troubles rythmiques ventriculaire complexes
- HTA sévère non contrôlée ; HTA pulmonaire (>60 mm Hg)
- Présence de thrombus intra-cavitaire volumineux ou pédiculé
- Épanchement péricardique aigu
- Myocardiopathie obstructive sévère
- Rétrécissement aortique serré et/ou symptomatique
- Thrombophlébite récente avec ou sans embolie pulmonaire
- Diabète avec mal perforant plantaire pour les AP sollicitant les membres inférieurs

Contre-indications temporaires (source: HAS 2019):

- Toutes affections inflammatoires et/ou infectieuse évolutives
- épisode récent d'exacerbation respiratoire (moins de 3 semaines)
- Pathologies respiratoires non contrôlées
- Diabète non contrôlé avec cétonurie/acétonémie

Nous nous devons d'accompagner progressivement le patient vers un changement de vie plus actif et moins sédentaire. Il est nécessaire de prodiguer un message positif sur la pratique d'une activité physique en insistant sur les gains pour la santé et la qualité de vie.

Nous vous invitons à indiquer vos préconisations concernant le type d'activité physique à pratiquer par votre patient en fonction de son état de santé.

Capacity Amiens s'engage à affiner celles-ci grâce à notre expertise et bilan de condition physique, afin de proposer un suivi accompagnant le patient dans ses objectifs de santé.