

1. ANIMATEUR

Masseur-Kinésithérapeute

2. LIEU

Salle de kinésithérapie

3. DUREE

1 heure, le mardi de 14h à 15h

4. OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Evaluer l'effet de l'activité physique sur le profil glycémique et l'adaptation des doses d'insuline
- Sensibiliser le patient diabétique aux bénéfices de l'activité physique sur sa glycémie
- Améliorer la vie quotidienne en intégrant une activité sportive
- Améliorer la connaissance de son corps

5. METHODES PEDAGOGIQUES

Mise en situation

6. OUTILS

Vélos
Tapis roulant
Tapis de sol
Tenue adaptée des patients à l'activité physique
Lecteur de glycémie capillaire
Resucrage en cas d'hypoglycémie

7. DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

- Glycémie capillaire avant l'activité par l'infirmière
- *Travail de l'endurance : 20-30 min de vélo ou de marche sur tapis*
- *Travail du renforcement musculaire (20-25 min) : exercices type « abdos-fessiers », renforcement des membres supérieurs.*
- *10 minutes d'étirement*
- Glycémie capillaire après l'activité par l'infirmière

8. SYNTHESE

Analyse par le patient de l'effet sur la glycémie
Analyse de l'effet ressenti par le patient