

Qu'est-ce que l'entraînement en circuit ?

L'entraînement en circuit est une forme d'entraînement qui utilise des exercices répétitifs basés sur des activités réelles. Les exercices sont effectués dans un « circuit » de postes de travail ou sous la forme d'une série de mouvements individuels. Les exercices d'entraînement en circuit sont utilisés pour améliorer les capacités physiques telles que l'équilibre, la force, la mobilité ou la coordination. L'entraînement en circuit peut être effectué en petits groupes ou de façon individuelle.

Pourquoi utiliser l'entraînement en circuit après un AVC ?

Il est courant d'avoir besoin d'une réadaptation après un AVC. L'entraînement en circuit peut être utilisé en plus ou à la place de la réadaptation habituelle pour améliorer les capacités physiques. L'entraînement en circuit peut être utilisé à toutes les phases de la récupération post-AVC ; de la phase aiguë (environ 1 mois après l'AVC) à la phase chronique (6 mois ou plus après l'AVC). Votre spécialiste de la réadaptation peut choisir des activités qui correspondent à votre phase de récupération et à vos objectifs de réadaptation. Les activités peuvent être rendues plus ou moins difficiles, en fonction de vos capacités. De plus, l'entraînement en circuit peut se faire en groupe, ce qui peut favoriser la motivation et les interactions sociales.

L'entraînement en circuit est-il efficace après un AVC ?

Les recherches actuelles démontrent que l'entraînement en circuit est au moins aussi efficace que la réadaptation habituelle pour améliorer la plupart des capacités physiques. En fait, de nombreuses études démontrent que l'entraînement en circuit est plus efficace que la réadaptation habituelle pour certaines mesures de résultats. L'entraînement en circuit s'avère également aussi efficace que les méthodes de réadaptation habituelles pour améliorer le bien-être émotionnel, la qualité de vie et les fonctions cognitives.

Existe-t-il différents types d'entraînement en circuit ?

L'entraînement en circuit peut être utilisé pour améliorer différentes habiletés physiques telles que la mobilité, l'équilibre et la fonction (c'est-à-dire l'utilisation) des bras et des jambes. Différents exercices peuvent être choisis par le clinicien de réadaptation pour répondre aux besoins du patient en matière de réadaptation. L'entraînement en circuit peut être effectué individuellement ou en petit groupe. Le format de l'entraînement en circuit sera déterminé par le centre de réadaptation.

Y a-t-il des risques ou des effets secondaires ?

Si vous êtes médicalement autorisé à participer à une réadaptation physique suite à votre AVC, il n'y a pas de risques ou d'effets secondaires spécifiques associés à l'entraînement en circuit. Il est très important que le programme d'entraînement en circuit soit élaboré par un professionnel qualifié pour répondre aux objectifs de réadaptation et au niveau d'habileté de la personne. Des études de haute qualité ont démontré que l'entraînement en circuit n'est pas associé à un risque de chute plus élevé que les autres formes de réadaptation.

Qui offre l'entraînement en circuit ?

L'entraînement en circuit est souvent assuré par des physiothérapeutes, mais il peut aussi être assuré par des ergothérapeutes, des kinésiologues ou d'autres professionnels qualifiés. Les programmes d'entraînement en circuit en groupe peuvent être animés par plus d'un thérapeute ou d'un assistant thérapeute, en fonction du nombre de participants. L'entraînement en circuit peut être offert en milieu hospitalier ou en centre de jour, comme dans les hôpitaux de soins aigus et les centres de réadaptation.

Combien cela coûte-t-il ?

Le coût de l'entraînement en circuit dépend des politiques de santé publique ou des programmes d'assurance. Au Canada, les coûts sont couverts si vous recevez des soins dans un établissement de réadaptation qui offre cette forme de traitement. Si

vous bénéficiez d'une réadaptation privée, il est important de vérifier que votre assurance couvre les frais d'entraînement en circuit.

Combien de temps cela prend-il ?

Dans les études examinées, l'entraînement en circuit a été offert sur une période allant de 3 à 6 semaines (le plus souvent 4 semaines). L'entraînement en circuit dure environ 30 à 60 minutes par séance, et les séances ont lieu 3 à 5 fois par semaine. Dans le cadre d'une réadaptation en situation réelle, la fréquence et la durée de l'entraînement en circuit peuvent varier en fonction de ces délais. Les séances sont souvent plus courtes et plus fréquentes dans les premières phases de récupération post-AVC (c'est-à-dire 1 à 6 mois après l'AVC). Les séances peuvent être influencées par le bien-être de l'individu et sa capacité de tolérer l'exercice. L'entraînement en circuit peut prendre fin lorsque la personne atteint ses objectifs de réadaptation (par exemple, pouvoir rentrer chez elle en toute sécurité). D'autres facteurs, tels que l'organisation des soins ou les restrictions médicales individuelles, peuvent également influencer la durée du traitement.

L'entraînement en circuit est-il pour moi ?

L'entraînement en circuit est une forme de réadaptation pouvant faciliter le rétablissement et améliorer les habiletés physiques suite à un AVC. Parlez à vos spécialistes de la réadaptation pour savoir si l'entraînement en circuit vous convient.