

CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE INDICATION À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ADAPTEE

Pour les femmes pendant la grossesse et jusqu'à 6 mois après la grossesse

Je, soussigné, Dr

Après avoir examiné ce jour

Nom de naissance : Nom marital.....

Prénom : Né(e) le :

Certifie que son état de santé actuel ne présente pas de contre-indication clinique à la pratique des activités physiques ou sportives, en particulier pour la ou les disciplines suivantes : programme APA proposé par Santé escale 41

Points de vigilance à signaler: (comorbidités, complications, douleurs etc.)

.....
.....
.....

Limitations fonctionnelles :

- Troubles ostéoarticulaires :
.....
- Troubles sensoriels :
.....
- Limitations cardiaques :
.....
- Troubles neurologiques :
.....
- Troubles de l'équilibre :
.....
- Problèmes respiratoires :
.....
- Autres :
.....

Le/...../20.....

à

Signature du médecin prescripteur

Cachet du médecin

FICHE D'INFORMATION ET D'AIDE A LA DECISION

Objectifs des séances:

En cas de diabète de grossesse :

- Améliorer la sensibilité à l'insuline
- Réguler la glycémie
- Limiter le risque de macrosomie pour l'enfant

Pour toutes les prises en charge :

- Limiter la prise de poids de la mère
- Prévenir les complications de la grossesse
- Prévenir et réduire les symptômes dépressifs du post partum

Nous proposons une séance hebdomadaire, s'adaptant aux limitations et objectifs de chacune. Différents ateliers ludiques sont mis en place, travaillant chacun des aspects différents de la condition physique.

L'objectif est de proposer un moment convivial autour de l'activité physique.

LES CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES A LA PRATIQUE D'AP LORS DE LA GROSSESSE:

- Rupture prématurée des membranes
- Travail prématuré pendant la grossesse actuelle ou antécédents d'au moins 2 naissances prématurées
- Saignement vaginal persistant inexpliqué ou placenta prævia après 24 SA
- Prééclampsie
- Béance du col utérin/cerclage
- Indices de retard de croissance intra utérine
- Grossesse de rang élevé (triplés)
- Epilepsie non contrôlée – HTA non maîtrisée – maladie thyroïdienne non maîtrisée
- Autres maladies cardio-vasculaires ou pulmonaires aiguës ou chroniques graves, hémoglobinopathies, troubles systémiques

LES CONTRE-INDICATIONS RELATIVES A LA PRATIQUE D'AP LORS DE LA GROSSESSE

- Antécédents de fausses couches à répétition
- HTA gestationnelle / HTA non contrôlée
- Grossesse gémellaire à partir de 28SA
- Hémoglobine < 9g/L ou anémie symptomatiques
- Diabète mal équilibré (HbA1c >6,5%)
- Malnutrition / trouble du comportement alimentaire
- Obésité IMC >40
- Autres problèmes médicaux importants