

L'ACTIVITE PHYSIQUE, POUR AMELIORER LE CONFORT DE VIE AUSSI

- L'objectif est de faire de l'activité physique **TOUS LES JOURS** mais la faire en fonction de vos possibilités actuelles.
- Au départ, **sous-estimer vos objectifs**.
- **Noter votre douleur avant, pendant, juste après, 1h après, 3 h après et le lendemain de l'activité physique. Et réajuster en fonction.**
- **Si les douleurs sont trop importantes après l'effort du jour : alors faire la règle des 2/3 = baisser le niveau d'activité physique de 2/3 pour le lendemain : (exemple : Si après l'effort d'aujourd'hui vous avez de fortes douleurs pour 30 minutes d'activités, alors demain faites 20 minutes)**
- **Puis quand l'effort modifie peu ou pas le confort de vie augmenter progressivement et doucement votre activité : environ 1 minute par semaine**
- Éviter d'aller jusqu'à la crise douloureuse = Seuil critique de douleur. (Ne pas aller en zone Rouge).

Date	Activité 	Durée Où KM	Douleur	Douleur	Douleur	Douleur	Douleur	Douleur	ANALYSE :	Ce que Je change :
			AVANT l'Effort 0 à 10	PENDANT l'Effort 0 à 10	JUSTE APRES l'Effort 0 à 10	1 Heure APRES l'Effort 0 à 10	3 Heures APRES l'Effort 0 à 10	le JOUR APRES l'Effort 0 à 10		
1 ^{er} Jour	Marche	45 min	3	4	4	6	5	5	TROP	Je baisse : Demain 30'
2 ^{ème} Jour	Marche	30 min	4	5	5	4	4	4	Correct	Effort identique 7 Jours

Quand les douleurs sont peu modifiées par l'activité physique alors garder la même durée d'activité pendant 7 jours

... puis augmenter de 1 à ... minutes par semaine en suivant les mêmes précautions ...