

La place de l'activité physique dans la prise en charge des patients en surpoids et obèses

Cours animé par Thomas Verrier, physiothérapeute

Spécialisé en thérapie sportive, en techniques de mobilisations spécifiques des articulations, gymnastique de récupération du dos

Date : **Samedi 10 février 2024**

Lieu : **Locaux de l'APT^N** – 13, rue de la Plaine à Yverdon-les-Bains

Horaire : 9h00-17h00

Coût : CHF 230.- membre / CHF 260.- non-membre
(pauses café, support de cours en pdf et attestation inclus)

Nombre de participants limités à 12 personnes maximum

Le surpoids et l'obésité représentent des facteurs de risque majeurs associés aux pathologies cardiovasculaires, au diabète, aux troubles musculo-squelettiques, certains cancers, mais pas que. Le problème a atteint des proportions épidémiques.

La compréhension de leurs origines ainsi que la prise en charge sont en évolution permanente. Les nouvelles démarches thérapeutiques et préventives s'orientent vers une personnalisation dans le choix des outils de traitements.

Des réponses peuvent être apportées par plusieurs domaines, notamment la nutrition, la psychologie et l'activité physique.

Nous allons voir comment l'activité physique peut répondre de manière positive à certains aspects du problème : amélioration de la balance apports/dépenses énergétiques, diminution des risques de pathologies cardiovasculaires, renforcement de l'appareil musculo-squelettique, amélioration de la confiance en soi.

Plan de la journée :

- Présentation et définition de la problématique du surpoids et de l'obésité
- État des lieux de la compréhension du problème et de sa prise en charge
- Le rôle et les effets de l'activité physique comme outil de traitement
- Mise en pratique de programmes d'entraînement et d'exercices

Objectifs de la formation :

- Réfléchir sur une problématique connue mais où l'on peine à mettre en place des réponses efficaces
- Mieux comprendre les principes actuels et futurs de la prise en charge globale de ces patients
- Pouvoir proposer à vos patients des programmes d'entraînement afin d'améliorer les principales fonctions physiologiques, ainsi que des exercices ciblés et spécifiques permettant le renforcement de l'appareil locomoteur, l'amélioration de la proprioception, de la marche. Vous offrir des outils de traitement passifs : thérapies manuelles, étirements et des traitements actifs : exercices permettant l'amélioration des propriétés musculaires.