



INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC

Exp.



\*DT5376\*

## PPMC - PROGRAMME D'EXERCICES

PPMC: \_\_\_\_\_ Référence : \_\_\_\_\_

Domicile Suivi le: \_\_\_\_\_

Objectifs p/r à l'activité physique : \_\_\_\_\_

Limitations musculosquelettiques : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

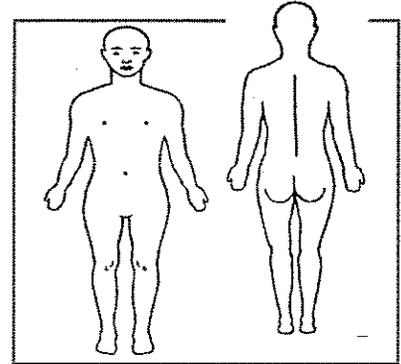
\_\_\_\_\_

Mouvements à éviter : \_\_\_\_\_

Recommandation de consultation en physiothérapie / médecine sportive

Prescription d'exercices : Échelle de Borg : \_\_\_\_\_

FC cible (bpm, % VO<sub>2</sub> max) : \_\_\_\_\_



Cardiovasculaire : \_\_\_\_\_

Musculaire : \_\_\_\_\_

Flexibilité : \_\_\_\_\_

Directives r/à PTJ.: \_\_\_\_\_

Plan d'action / Commentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

**Épreuve d'effort**    Faites le: \_\_\_\_\_ MD: \_\_\_\_\_ À faire le: \_\_\_\_\_

Tapis roulant     Jones     Autre: \_\_\_\_\_

FC repos: \_\_\_\_\_ FC max: \_\_\_\_\_ TA repos: \_\_\_\_\_ TA max: \_\_\_\_\_ MET/VO<sub>2</sub>: \_\_\_\_\_

SaO<sub>2</sub> effort: \_\_\_\_\_ Charge max (W): \_\_\_\_\_ Arythmie (s): \_\_\_\_\_

Raison d'arrêt: \_\_\_\_\_ Clin: + - (FC: ) ECG: + - (FC: )

Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

## Feuille de route du PPMC suivi clientèle

	Rencontre initiale		Suivi no. 1		Suivi no. 2		Suivi no. 3		Suivi no. 4	
<b>DATE</b>										
TAILLE (cm)										
POIDS (kg)										
IMC										
T. TAILLE (cm)										
% GRAS										
M. GRASSE										
M. MAIGRE										
M. HYDR.										
F.C.										
T. A. / BG										
T. A. / BD										
<b>PV / DATE</b>										
Chol.Total										
TG										
HDL										
LDL										
CT/HDL										
Apo-B										
Glycémie										
HbA <sub>1c</sub>										
Microalbum.										
A/C										
TSH										
AST										
ALT										
CK										
NA										
K										
CL										
Urée										
Créatinine										
Hb										
Initiales										

Signature de l'intervenant	Initiales	Signature de l'intervenant	Initiales	Signature de l'intervenant	Initiales