

## BILAN GRATUIT EN MAISON SPORT SANTE

### Critères d'aide à la décision

#### Critères d'inclusion

- Age : personne de 65 ans et plus
- Habitant en Normandie
- Au moins 1 facteur de risque :
  - Un antécédent de chute dans les 12 mois
  - Peur de tomber
  - Sensation d'instabilité en marchant ou en se levant

#### Critères d'exclusion

- Age : personne de moins de 65 ans
- N'habitant pas en Normandie
- Absence de facteur de risque de chute parmi les 3 critères ci-contre
- Perte d'autonomie majeure ne permettant pas la réalisation du bilan par le professionnel de la MSS
  - Incapacité fonctionnelle motrice
  - Troubles cognitifs sévères ne permettant pas la compréhension des consignes

**Pour votre information, des critères de contre-indication à l'APA sont définis dans le Guide HAS de consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte :**

#### **Contre-indications absolues pour les AP d'intensité au moins modérée**

- Insuffisance cardiaque décompensée
- Troubles rythmiques ventriculaires complexes
- Hypertension artérielle sévère non contrôlée
- Hypertension artérielle pulmonaire (> 60 mmHg)
- Myocardite ou épanchement péricardique aigu
- Myocardiopathie obstructive sévère
- Rétrécissement aortique serré et/ou symptomatique

#### **Contre-indications et limitations musculosquelettiques et cutanées à l'AP**

##### **Contre-indications absolues et temporaires pour les AP pour la zone concernée**

- Les pathologies traumatiques non consolidées
- Les pathologies ostéo-articulaires en poussée congestive (arthroses, arthrites, etc.)

##### **Contre-indications absolues et temporaires pour les AP d'intensité au moins modérée et pour la zone concernée**

- Diabète avec mal perforant plantaire, pour les AP en charge sollicitant les deux membres inférieurs, même contrôlée la lésion
- Escarre et plaie évolutive ou chronique selon la gravité et la localisation :
  - Localisée sur zone d'appui, de contact ou à risque de frottement lors de l'AP
  - A risque de complication lié à l'activité (piscines, sable, terre, etc.)

**NB.** Les escarres sans risque d'appui, de frottement, et protégées par un pansement bien réalisé ne sont pas une contre-indication.

Les myopathies nécessitent un avis spécialisé et une prise en charge adaptée.

*Pour toute interrogation complémentaire sur l'orientation d'un patient, prenez contact avec une MSS de votre secteur.*