

APGS – Programme Résilience de Sport-santé

Les activités proposées par APGS asbl sont encadrées par des professeurs d'activité physique thérapeutique ou kinésithérapeutes diplômés, et des sophrologues diplômés de la faculté de médecine ou RNCP.

CONTRE-INDICATIONS A LA PARTICIPATION AUX PROGRAMMES PROPOSES

Les participants aux activités sont tenus de s'assurer que leur état de santé leur permet de pratiquer de l'activité physique adaptée et/ou des techniques psychocorporelle utilisant notamment la relaxation.

Ci-dessous une liste non exhaustive des principales contre-indications.

Pour votre sécurité, nous vous demandons de contacter votre médecin pour vous assurer que vous pouvez participer en sécurité et de nous fournir un certificat médical

Contre-indications absolues à la pratique d'une activité physique

- arythmie nouvelle ou non contrôlée,
- tachycardie au repos ou incontrôlée,
- tension artérielle systolique au repos > 180 mmHg ou tension artérielle diastolique > 100 mmHg,
- hypotension tension artérielle systolique au repos inférieure ou égale à 90 mm de Hg
- hypotension symptomatique,
- angine instable / crescendo,
- insuffisance cardiaque aiguë ou instable,
- diabète instable,
- maladie fébrile aiguë
- troubles musculosquelettiques sauf avis médical favorable

Contre-indications complémentaires à la pratique d'une activité physique

La FLASS - fédération des sports santé au Luxembourg recommande de ne pas pratiquer des activités physiques en cas des symptômes suivants :

- maux de gorge sévères,
- courbatures,
- essoufflement,
- fatigue générale,
- toux thoracique,
- fièvre

En cas de symptôme, nous recommandons de suivre et de respecter les recommandations de votre médecin.

Contre-indication à la pratique d'activité psychocorporelle intégrant de la relaxation en dehors d'un cadre médicalisé (

- pathologies cardiaques, prise de bêtabloquants
- pathologies et prises de médicaments pour lesquels la relaxation est interdite ou déconseillée
- migraine en crise
- gastrite
- personnes sujettes aux crises de panique

- troubles psychotiques
- deuil ou choc majeur récent
- dépendance aux drogues et alcool
- arythmie nouvelle ou non contrôlée,
- tachycardie au repos ou incontrôlée,
- tension artérielle systolique au repos > 180 mmHg ou tension artérielle diastolique > 100 mmHg,
- hypotension tension artérielle systolique au repos inférieure ou égale à 90 mm de Hg
- hypotension symptomatique, étourdissements
- angine instable / crescendo,
- insuffisance cardiaque aiguë ou instable,
- diabète instable,
- maladie fébrile aiguë

Deutsche Übersetzung durch einen automatischen Übersetzer. Der einzige Referenztext bleibt der französische Text.

APGS - Sport-Gesundheits-Resilienz-Programm

Die von der APGS asbl angebotenen Aktivitäten werden von Lehrern für therapeutische körperliche Aktivität oder diplomierten Physiotherapeuten und Sophrologie mit Abschluss der medizinischen Fakultät betreut.

KONTRAINDIKATIONEN FÜR DIE TEILNAHME AN DEN VORGESCHLAGENEN PROGRAMMEN

Die Teilnehmer an den Aktivitäten müssen sicherstellen, dass ihr Gesundheitszustand es ihnen ermöglicht, angemessene körperliche Aktivität und / oder psycho-körperliche Techniken einschließlich Entspannung zu praktizieren.

Nachfolgend finden Sie eine nicht erschöpfende Liste der wichtigsten Kontraindikationen.

Zu Ihrer Sicherheit bitten wir Sie, Ihren Arzt zu kontaktieren, um sicherzustellen, dass Ihre Teilnahme sicher ist, und uns ein ärztliches Attest vorzulegen.

Absolute Kontraindikationen für die Ausübung einer körperlichen Aktivität

- neue oder unkontrollierte Arrhythmie,
- Ruhe- oder unkontrollierte Tachykardie,
- systolischer Ruheblutdruck > 180 mmHg oder diastolischer Blutdruck > 100 mmHg,
- Hypotonie systolischer Ruheblutdruck kleiner oder gleich 90 mm Hg
- symptomatische Hypotonie,
- instabile Angina / Crescendo,
- akute oder instabile Herzinsuffizienz,
- instabiler Diabetes,
- akute fieberhafte Erkrankung
- Muskel-Skelett-Erkrankungen außer positiver ärztlicher Meinung Ergänzende

Kontraindikationen für die Ausübung einer körperlichen Aktivität Der FLASS (Verband des Gesundheitssports in Luxemburg) empfiehlt, bei folgenden Symptomen auf körperliche Aktivitäten zu verzichten:

- starke Halsschmerzen,
- Steifigkeit,
- Kurzatmigkeit
- allgemeine Müdigkeit,
- Husten in der Brust,
- Fieber

Bei Symptomen empfehlen wir, Ihren Doktor zu besuchen.

Kontraindikation für die Praxis der psycho-korporalen Aktivität, die Entspannung außerhalb eines medizinischen Umfelds integriert

- Herzerkrankungen, Einnahme von Betablockern
- Pathologien und eingenommene Medikamente, bei denen Entspannung verboten oder nicht empfohlen wird
- Migräne in der Krise
- Gastritis
- Menschen, die zu Panikattacken neigen
- psychotische Störungen

- kürzliche Trauer oder schwerer Schock
- Drogen- und Alkoholsucht
- neue oder unkontrollierte Arrhythmie,
- Ruhe- oder unkontrollierte Tachykardie,
- systolischer Ruheblutdruck > 180 mmHg oder diastolischer Blutdruck > 100 mmHg,
- Hypotonie systolischer Ruheblutdruck kleiner oder gleich 90 mm Hg.
- symptomatische Hypotonie, Schwindel
- instabile Angina / Crescendo, akute oder instabile Herzinsuffizienz,
- instabiler Diabetes,
- akute fieberhafte Erkrankung