

VOUS ALLEZ EFFECTUER UNE ÉPREUVE D'EFFORT



QU'EST-CE QU'UNE ÉPREUVE D'EFFORT ?

L'épreuve d'effort est un test qui permet d'évaluer l'adaptation cardiovasculaire et respiratoire à un effort physique. L'effort physique est réalisé sur cycloergomètre (vélo). Le programme le plus généralement adopté est une augmentation de l'effort de 10watts toutes les minutes.

QUEL INTÉRÊT ?

Le test d'effort ou épreuve d'effort donne des renseignements sur les capacités cardio respiratoires à un effort physique. Les résultats du test d'effort permettent d'adapter le programme de réentraînement sur différents appareils et de guider le travail du kinésithérapeute

QUELS RISQUES ?

L'épreuve d'effort initiale dans un service de rééducation n'a pas pour but d'établir un diagnostic d'insuffisance coronarienne (le traitement a visée cardiovasculaire est poursuivi). Le test d'effort est en général interrompu lorsque le médecin cardiologue estime que les limites physiques (essoufflement, douleurs musculaire ou articulaire, fatigue) sont atteintes en fonction de la pathologie.

Les complications sont donc rares :

- Angine de poitrine, troubles du rythme cardiaque, malaise.

Les complications graves sont très exceptionnelles :

- Trouble du rythme grave, infarctus du myocarde, arrêt cardiaque.

En cas de maladie coronaire une douleur dans la poitrine peut survenir au cours de l'effort. Vous devez absolument la signaler au cardiologue qui réalise le test d'effort.

CENTRE DE RÉADAPTATION FONCTIONNELLE «LES HAUTOIS»

ASSOCIATION HOSPITALIÈRE NORD ARTOIS CLINIQUES

9, Place de la IVème République - 62590 OIGNIES - Tél. : 03 21 79 10 00 - Fax : 03 21 79 10 11

Association régie par la loi du 1er juillet 1901

www.ahnac.com



• AVANT L'EXAMEN

QUELLE PRÉPARATION ?

- ♥ Portez des vêtements amples et des chaussures vous permettant de pédaler sans être gêné.
- ♥ Après dégraissage et/ou rasage de la peau, la pose d'électrodes aspirantes est effectuée pour enregistrer l'électrocardiogramme.

• PENDANT L'EXAMEN

OÙ ?

L'épreuve d'effort est réalisée dans une salle adaptée avec le matériel nécessaire à la surveillance et à la prise en charge d'éventuels incidents.

COMMENT ?

- ♥ Après introduction de vos paramètres dans l'ordinateur, prise de tension artérielle, enregistrement d'un tracé électro cardiographique.
- ♥ Il s'agit de l'électro cardiogramme de référence qui permet ensuite d'apprécier pendant le déroulement de l'épreuve toutes nouvelles modifications.
- ♥ On vous demande ensuite de commencer le test. Pour cela vous devez pédaler aux alentours de 65 tours/minute. Toutes les minutes la charge augmente de 10watts.
- ♥ Le test d'effort est arrêté si la fréquence cardiaque maximale théorique pour l'âge ($220 - \text{l'âge}$) est atteinte, en cas de fatigue, d'essoufflement, de douleur thoracique ou d'anomalie à l'électrocardiogramme (trouble de la repolarisation, trouble du rythme cardiaque).
- ♥ L'épreuve d'effort peut être interrompue prématurément si la tension artérielle s'élève au-delà de 260mm/mercure (26) ou si la tension artérielle diminue de manière anormale.

QUELLE DURÉE ?

La durée du test d'effort est variable et dépend de chaque patient (de 1 minute à plus de 20 minutes).

• APRÈS L'EXAMEN

QUELLES PRÉCAUTIONS ?

Le rythme cardiaque, la tension artérielle, l'électro cardiogramme sont surveillés après le test pendant au moins 3mn. On vous demande de continuer à pédaler à un rythme plus lent et avec une résistance faible pendant environ 1mn30. Ensuite pendant 1mn30 la surveillance continue à s'exercer. La surveillance peut être plus longue si nécessaire.

VALIDATION

Le médecin cardiologue valide les données du test d'effort et rédige un compte rendu. Il rédige aussi un programme de réentraînement destiné au kinésithérapeute.