

Modifié de : Tandon P, Ismond KP, Riess K, Duarte-Rojo A, Al-Judaibi B, Dunn MA, Holman J, Howes N, Haykowsky MJF, Josbeno DA, McNeely M. Exercise in cirrhosis: Translating evidence and experience to practice. J Hepatol. 2018 Nov;69(5):1164-1177.

** SVP ayez cette page à proximité lors de votre entraînement pour pouvoir vous y référer rapidement.

LE TEST DE LA PAROLE

En plus de viser un score d'effort Borg de 3 à 5 sur 10, vous pouvez avoir une idée de votre niveau d'effort grâce au TEST DE LA PAROLE. Même si vous êtes un peu essoufflé, vous DEVRIEZ toujours pouvoir mener une conversation pendant que vous faites de l'exercice.

Veuillez ne pas dépasser ce niveau d'effort.

L'ÉCHELLE DE BORG

Score	Perception de la respiration
0	Aucune différence avec la respiration normale
0,5	Augmentation très, très légère
1	Augmentation très légère
2	Augmentation légère mais significative
3	
4	
5	Forte augmentation
6	
7	Très forte augmentation
8	
9	
10	Très, très forte augmentation(maximale)

SIGNAUX D'ALARME

Interrompez votre exercice ou ne faites pas d'exercice si vous présentez les symptômes suivants :

- Un pouls très rapide
- De la fièvre
- Un essoufflement soudain ou extrême
- Une grande faiblesse ou fatigue d'apparition soudaine
- Des douleurs thoraciques, des étourdissements ou l'impression que vous allez vous évanouir
- Un mal de tête ou une vision floue
- Des nausées
- Une confusion ou une désorientation

Si vous avez des douleurs musculaires excessives ou si vos muscles restent endoloris pendant plus de 24 à 48 heures, diminuez l'intensité de l'exercice et attendez 1 à 2 jours de repos avant d'exercer à nouveau le même groupe musculaire.