

### Liste suggérée des contre-indications à l'exercice en force, classées par systèmes



#### Système oculaire

- Chirurgie oculaire récente
- Glaucome

#### Système respiratoire

- Maladie respiratoire chronique
- Asthme sévère ou non contrôlé
- MPOC
- Fibrose pulmonaire ou maladies interstitielles
- Hypertension pulmonaire

#### Système cardiovasculaire

##### Déficiences cardiaques graves

- Défibrillateur implanté
- Diminution de la fonction cardiaque (fraction d'éjection ventriculaire  $\leq 70\%$ )
- Arythmies cardiaques sévères (PR  $> 240$  msec, QRS  $\geq 120$  msec, bloc AV de 2<sup>ème</sup> ou du 3<sup>ème</sup> degré, fibrillation ou flutter auriculaire)
- Angine de poitrine
- Chirurgie de pontage récente

##### Hypertension sévère ou non contrôlée

#### Appareil locomoteur

##### Incapacités physiques graves

- Utilisation d'un fauteuil roulant
- Troubles graves à la marche
- Dépendance importante aux AVQ/AVD

##### Lésions neuromusculosquelettiques

- Instabilité au genou (rupture d'un ligament ou d'un tendon, antécédents de luxation de la rotule)
- Arthrose sévère des membres inférieurs
- Antécédents de fractures récentes des membres inférieurs
- Lésions des nerfs périphériques, des racines nerveuses et des plexus nerveux des membres inférieurs
- Déchirure de ménisque
- Amputations majeures des membres inférieurs

#### Système tégumentaire

- Lésion tégumentaire sévère des membres inférieurs

#### Système nerveux central

- Accident vasculaire cérébral
- Lésions cérébrales graves ou modérées
- Lésion de la moelle épinière
- Maladie du système nerveux central (Parkinson, Huntington, Alzheimer, sclérose en plaques en poussées...)
- Troubles cognitifs sévères ou apathie sévère
- Trouble grave de la santé mentale

#### Système endocrinien

- Atteintes endocriniennes sévères (par exemple : hypopituitarisme)
- Troubles de la thyroïde

#### Système digestif

- Maladie gastro-intestinale grave ou malabsorption (ex. : maladie de Crohn)

#### Autres

Autres maladies systémiques ou génétiques susceptibles d'entraver la capacité de participer à l'activité physique ou de présenter un risque à cet égard.

