

MONSIEUR SPECIMEN TEST TEST

Tous les médicaments prescrits sont substituables sauf notification contraire du prescripteur.

N° ordonnance



OR21381285

Né le : 11/11/1911 (110 ans)

N° PATIENT



0905643

Lyon, le 25/11/2021

Prescriptions relatives au traitement de l'affection de longue durée reconnue (AFFECTION EXONERANTE)

Je prescris une activité physique adaptée pour au moins trois mois en groupe ou en individuel selon les possibilités, à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient

Pratiquer les groupes d'activité en alternance ou au même moment :

Activité aérobie (marche, randonnée, vélo, activité de plein air) :

Deux à trois fois par semaine
Intensité modérée à intense
30 à 60 minutes

Renforcement musculaire :

Deux à trois fois par semaine
Intensité modérée à intense
Une à trois séries de 8 à 15 répétitions
Exercices de renforcement du tronc, des membres inférieurs et des membres supérieurs

Assouplissements : (les exercices peuvent suivre ceux de renforcement musculaire)

Deux à trois fois par semaine
Toujours sans douleur
10 à 30 minutes
Étirement des grands groupes musculaires, quadriceps, ischiojambiers, muscles du rachis (techniques de yoga, pilates, taï chi, qi Gong)

Continuer à être aussi actif que possible dans la vie quotidienne et limiter le plus possible le temps passé assis.

Dr MARIJNEN Philippe (01 - Médecine générale)

Nom patient : SPECIMEN TEST
Prénom patient : TEST
Né le : 11/11/1911 (110 ans)

Numéro de dossier : 0905643
Numéro d'ordonnance : OR21381285



Nom patient : SPECIMEN TEST
Prénom patient : TEST
Né le : 11/11/1911 (110 ans)

Numéro de dossier : 0905643
Numéro d'ordonnance : OR21381285