



ÉVALUER SA RÉCUPÉRATION

@TRAINING.THERAPIE



QUESTIONNAIRE

@TRAINING.THERAPIE

1

Nutrition (2pts)

Combien de repas avec des protéines consommez vous par jour ?

< 2, 0 pt

Entre 2 et 3, 1 pt

> 3, 2pts

2

Hydratation (2pts)

Vous buvez :

< 1l d'eau / jour 0 pt

entre 1 et 2l d'eau / jour 1 pt

> 2l d'eau / jour 2 pts

3

Sommeil (2 pts)

Vous dormez:

< 6h / nuit 0 pt

entre 6 et 8h / nuit 1 pt

> 8h / nuit 2 pts

4

Gestion de la charge (2pts)

Pratiquez vous du renforcement musculaire ?

Si oui, 1 pt Si non, 0 pt

Si oui, régulièrement (toutes les semaines) ?

Si oui, 1 pt Si non, 0 pt

QUESTIONNAIRE

@TRAINING.THERAPIE

1

Gestion du stress

Nous allons utiliser le PSC (Perceived Stress Scale) pour cet item. C'est une échelle qui te permet d'obtenir un score sur 50.

Si le score est inférieur à 21, 2pts

Si le score est entre 21 et 26, 1pt

Si le score est supérieur à 26, 0pt

2

Calcul du score

Tu vas maintenant additionner l'ensemble des points des 5 items. Ainsi tu vas obtenir un score sur /10pts.

Si le score est inférieur à 4 pts, la capacité de récupération de ton patient est faible. Il aura besoin de plusieurs jours entre les séances pour récupérer. Tu auras tout intérêt à l'éduquer pour optimiser les résultats de la rééducation.

Si le score est entre 5 et 8 pts, la capacité de récupération de ton patient est bonne. Il n'aura besoin que d'un jour de repos entre les séances pour récupérer. Tu pourras lui donner quelques petits conseils si tu veux optimiser l'efficacité de la rééducation.

Si le score est supérieur à 8 pts, la capacité de récupération de ton patient est excellente. Il peut enchaîner les séances de rééducation sans problème



MERCI POUR L'UTILISATION !



[@training.therapie](https://www.instagram.com/training.therapie)



[Training Therapie](https://www.facebook.com/TrainingTherapie)



[@training.therapie](https://www.tiktok.com/@training.therapie)



[Training Therapie](https://www.youtube.com/TrainingTherapie)



www.training-therapie.fr