

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 MARIJEN 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