

Gestion de l'activité dans l'encéphalomyélite myalgique avec un moniteur de fréquence cardiaque

Traduction du document de la Workwell Foundation www.workwellfoundation.org

Document original en anglais ici <https://workwellfoundation.org/wp-content/uploads/2021/03/HRM-Factsheet.pdf>

La surveillance de la fréquence cardiaque pendant l'activité fournit des informations biologiques qui favorisent la sensibilisation aux symptômes et leur contrôle. Lorsque la fréquence cardiaque est associée aux symptômes et à l'effort perçu, elle devient un **outil puissant pour gérer le malaise post-effort** (MPE), défini comme l'aggravation des symptômes suite à une activité (pour en savoir plus, consultez notre chronique du malaise post-effort).

La production d'énergie n'est pas normale dans l'EM/sfc. Même les tâches quotidiennes légères ou faciles peuvent exacerber la fatigue, provoquer des malaises post-effort et prolonger le temps de récupération. Les personnes atteintes d'EM/sfc ont un seuil anaérobie bas qui peut **diminuer encore plus après une activité**. Le pacing avec un moniteur de fréquence cardiaque (MFC) interrompt le cycle "push and crash" et peut éviter les MPE.

- ✓ **Déterminez le rythme cardiaque au repos (RCR).**
 - Après le réveil, restez au lit et enregistrez la fréquence cardiaque au repos avec un moniteur de fréquence cardiaque.
 - Calculez la fréquence cardiaque au repos moyenne sur 7 jours. Utilisez cette fréquence cardiaque moyenne comme base de référence pour évaluer la récupération après les activités quotidiennes.
 - Si le rythme cardiaque au repos du matin est supérieur ou inférieur de 10 battements à la moyenne normale, cela indique un surmenage ou un manque de récupération des activités précédentes. Lorsque cela se produit, il est recommandé de se reposer et de réduire le temps passé à faire des activités, y compris des tâches cognitives.
- ✓ **Utilisez la fréquence cardiaque au seuil anaérobie** du deuxième jour du test d'effort cardio-pulmonaire (CPET) **pour surveiller les activités quotidiennes**. Identifiez les activités et les positions du corps qui vous placent au-dessus de cette fréquence cardiaque. **Évitez de passer plus de 2 minutes au-dessus du seuil anaérobie.**
- ✓ En l'absence de test d'effort, **les limites d'activité doivent être de 15 battements par minute (bpm) au-dessus du RCR moyen**. Nos recherches montrent que le seuil anaérobie est en moyenne de 15 bpm au-dessus de la fréquence cardiaque au repos.

- ✓ **Identifiez les symptômes du MPE** pour les fréquences cardiaques supérieures au seuil anaérobie. Apprenez à reconnaître vos symptômes lorsque vous approchez et dépassez le seuil de FC.
 - Les **symptômes immédiats** peuvent inclure des difficultés à respirer, des vertiges et des nausées.
 - Les **symptômes à court terme** d'une activité excessive sont des douleurs musculaires/articulaires, un brouillard cérébral, des maux de tête et des troubles du sommeil.
 - Les **symptômes à long terme** d'un MPE incluent de la faiblesse, une diminution des capacités fonctionnelles, des symptômes de type grippal et cardiopulmonaires.
- ✓ **Quel est le premier symptôme** que vous ressentez lorsque vous dépassez votre seuil ? Avec l'augmentation de la fréquence cardiaque, ce symptôme est un indicateur d'alerte qui permet d'arrêter les activités à temps, avant que les symptômes du MPE se manifestent.
- ✓ **Arrêtez toute activité dès que vous ressentez des symptômes de dépassement du seuil anaérobie** et reposez-vous jusqu'à ce que le rythme cardiaque revienne à 10 battements au-dessus du RCR. Le temps nécessaire pour revenir au rythme cardiaque normal peut être plus long en cas de MPE sévère et varier de quelques minutes à quelques heures.
- ✓ **Liez les activités à l'effort perçu.** Les activités au-dessus du seuil anaérobie doivent être ressenties comme "difficiles". Les activités en dessous du seuil anaérobie doivent être perçues comme "légères et faciles". Si une activité vous semble difficile, arrêtez-vous et reposez-vous. Si une activité vous semble légère et facile sans aucun symptôme de MPE, vous pouvez la poursuivre en toute sécurité.
- ✓ Restez en dessous du seuil RCR+15 bpm et reposez-vous immédiatement lorsque les symptômes de dépassement du seuil anaérobie apparaissent : **avec le temps, les symptômes du MPE à court et long terme se résorberont.**

1. Snell CR, SR Stevens, TE Davenport, and JM VanNess 2013. Discriminative validity of metabolic and workload measurements for identifying people with chronic fatigue syndrome. Physical Therapy 83:1484-92.
- 2 Mateo U, L Chu, S Stevens, J Stevens, CR Snell, T Davenport 2020. Post-exertional symptoms distinguish myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome subjects from healthy controls. Work 66 :265-75.

Workwell Foundation

A fiscally sponsored program of United Charitable, a registered 501(c)3 non-profit organization 620-4286082.