



## Fiche procédure « Cycle sport santé pré et post-natal à Strasbourg » à l'attention des sages-femmes

Si votre patiente :

- est enceinte d'au moins 3 mois (déclaration de grossesse effectuée) ou a accouché récemment
- réside à Strasbourg
- est sédentaire

Elle peut bénéficier du Sport Santé sur Ordonnance. Vous pouvez **l'adresser pour le sport sur ordonnance** à son médecin traitant ou son gynécologue qui établira un **certificat médical d'aptitude à l'activité physique** selon le modèle joint (l'outil X-AAP peut constituer une aide à la prescription).

Votre patiente est invitée à contacter l'équipe de la Maison Sport Santé pour prendre un premier rendez-vous aux coordonnées ci-dessous.

Le dispositif se fera sur 2 phases :

- Suite au premier entretien au cours duquel l'éducateur sport-santé rencontre et fait un test de 6 minutes marche à votre patiente, vous êtes informé(e)s par courrier ou courriel de l'activité physique retenue
- **Du 4<sup>o</sup> au 9<sup>o</sup> mois de grossesse** : activité physique aquatique, gymnastique prénatale, yoga
- **Après l'accouchement** pour continuer le dispositif, votre patiente devra bénéficier de votre accord pour la reprise de l'activité physique
- L'éducateur sport-santé revoit la patiente et l'oriente vers la 2<sup>o</sup> phase du dispositif à partir de **2 mois après l'accouchement jusqu'aux 9 mois de l'enfant** : activité physique aquatique, gymnastique postnatale, yoga
- Au terme de la prise en charge, l'éducateur sportif oriente votre patiente vers une activité en autonomie, une association ou vers le dispositif Sport sur Ordonnance si elle a un des critères d'inclusion (obésité, diabète, asthme, BPCO, maladie coronaire stabilisée, HTA, artérite des membres inférieurs, séropositivité, troubles psychiatriques stabilisés, cancer du sein ou du colon)

Votre contact : Corinne BILDSTEIN, Médecin référent de la Maison Sport Santé

[MaisonSportSante-Medecin@strasbourg.eu](mailto:MaisonSportSante-Medecin@strasbourg.eu) 07 60 67 47 85

Maison Sport Santé de Strasbourg – 03 68 98 61 92

38 Route de l'Hôpital – 67076 Strasbourg Cedex |

TRAM D ou E arrêt Etoile Polygone – TRAM A ou E arrêt Schluthfeld

