

ÉVALUATION COMPLÈTE : Check List

Premier enregistrement

- Pas de métronome
- Brancher le capteur de pouls
- Respiration libre
- Lancer l'enregistrement avec le tachogramme à l'écran
- Durée 3 minutes
- Attendre la fin du deuxième enregistrement pour les mesures et les commentaires

Deuxième enregistrement

- Vérifier le réglage du métronome à 6 respirations par minute
- Brancher le capteur de pouls
- Afficher le métronome
- Respiration guidée par le métronome
- Lancer l'enregistrement avec le tachogramme à l'écran
- Durée 3 minutes

Mesures

- Amplitude de la variabilité cardiaque sans et avec guidage respiratoire
- Puissance spectrale pour l'enregistrement avec guidage respiratoire

Comparaisons

- Comparer l'amplitude des deux enregistrements
- Comparer l'amplitude et la puissance spectrale des enregistrements précédents

Utilisation

- Test plus complet pour un suivi régulier
- Pratique sans ou avec cohérence cardiaque
- État de santé globale au repos et sous guidage respiratoire

Commentaires

- L'amplitude et la puissance spectrale réalisées avec guidage respiratoire sont des marqueurs physiologiques d'homéostasie non spécifiques.
- Montrer l'impact de la cohérence cardiaque sur l'amplitude et la puissance spectrale
- Comparer la progression par rapport aux enregistrements précédents