

70 ans +

Service
de kinésithérapie

J'ai ma santé en main

MON LIVRET
D'EXERCICES
PRÉOPÉRATOIRES

H.U.B.

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



J'ai ma santé en main

MON LIVRET D'EXERCICES
PRÉOPÉRATOIRES

Sommaire

Une activité physique régulière – pourquoi ?	4
Qu'est-ce que l'activité physique ?	4
Les exercices	4
MIEUX RESPIRER	6
<i>Spirométrie incitative</i>	6
<i>Exercices de respiration profonde</i>	7
AMÉLIORER MA CONDITION PHYSIQUE	8
<i>Exercices Membres Supérieurs</i>	8
<i>Exercices Membres Inférieurs</i>	10
Bon à savoir	15
Planning de votre activité physique	16





Une intervention chirurgicale est programmée pour votre santé.

Afin de faciliter votre récupération après cette intervention, il est important de vous préparer physiquement. En effet, il a été démontré qu'une prise en charge physique avant l'opération permet de :

- ◆ Mieux vivre l'intervention et les traitements (diminuer le risque de complications)
- ◆ Mieux récupérer après l'intervention
- ◆ Diminuer la durée d'hospitalisation

Ce livret a pour objectif de vous fournir des conseils et des exercices à réaliser quotidiennement pour vous préparer à l'intervention en maintenant une bonne masse musculaire.

Ces exercices sont à adapter en fonction des recommandations de votre médecin et de votre kinésithérapeute. N'hésitez pas à consulter l'équipe qui vous suit si vous avez besoin d'aide !



Une activité physique régulière – pourquoi ?

Il est scientifiquement prouvé qu'une activité physique régulière permet de réduire le vieillissement musculaire et d'améliorer les capacités fonctionnelles.

Il est recommandé d'avoir une activité physique d'intensité modérée, d'une durée de 30-45 minutes par session au moins 3 fois par semaine.

Outre ses bénéfices sur le corps, l'activité physique est excellente pour votre moral et votre état de santé général : elle permet de stimuler la mémoire et l'attention, d'améliorer le sommeil, l'humeur et l'appétit et de diminuer l'anxiété.

Qu'est-ce que l'activité physique ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé le terme « activité physique » regroupe :

- ◆ les loisirs (nage, danse, etc.) et les déplacements (marche, vélo, etc.),
- ◆ les tâches ménagères et les activités ludiques (jardinage, etc.),
- ◆ le sport adapté aux seniors (Tai Chi, gymnastique, etc.) ou des exercices planifiés comme ceux que nous vous présentons ci-après.

Il y en a pour tous les goûts ! Le plus important est que l'activité que vous choisirez vous convienne, qu'elle vous fasse plaisir et que vous puissiez donc la pratiquer très régulièrement.

Les exercices

Vous trouverez une série d'exercices, ne demandant pas de matériel spécifique, que vous pourrez réaliser chez vous facilement. Nous vous conseillons un chaussage fermé adéquat pour la réalisation de ces exercices.

Nous vous recommandons de faire des séances de 30 minutes tous les jours.





Si ce n'est pas possible, nous vous proposons de commencer par 2 séances de 10 minutes chaque jour. Après 2 semaines, vous pourrez augmenter à 15 minutes, 2x/jour.

Si vous parvenez à réaliser plus de 30 minutes par jour, les bénéfices n'en seront qu'augmentés.



Mieux respirer

Afin d'éviter l'apparition de complications pulmonaires post-opératoires, nous vous proposons des exercices de respiration à réaliser avant votre chirurgie. La réalisation de ces exercices se poursuivra après votre chirurgie.

Ces exercices reposent sur des techniques d'expansion pulmonaire et de renforcement des muscles inspiratoires. Vous faites travailler vos poumons et les muscles qui vous permettent d'inspirer pour que votre respiration s'améliore.

Leur but est d'éviter les complications post-opératoires et de limiter la durée de votre hospitalisation.

SPIROMÉTRIE INCITATIVE

Un appareil appelé spiromètre incitatif vous a été fourni lors de votre visite pré-opératoire avec le kinésithérapeute.



Petit rappel du mode d'emploi :

- ① Maintenir l'appareil vertical devant vous
- ② Expirer profondément avant toute chose
- ③ Refermer vos lèvres hermétiquement autour de l'embout buccal
- ④ Inspirer doucement et profondément par la bouche (donc inspirer dans le tube)
- ⑤ Observer le piston qui monte. Le débit inspiratoire est correct si la bille est maintenue dans la zone indiquée sur l'appareil.

Faites 5 séries de 6 répétitions par jour.

Respectez un temps de repos entre chaque montée de piston.

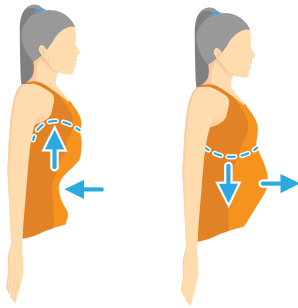




EXERCICES DE RESPIRATION PROFONDE

Nous vous recommandons de réaliser les exercices suivants tous les jours. Réalisez ces exercices assis sur une chaise avec dossier, le dos bien droit.

EXERCICE 1 : Respiration diaphragmatique

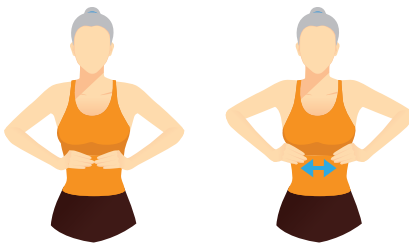


Posez une main sur votre ventre pour sentir votre respiration durant votre exercice.

Inspirez lentement en gonflant le ventre, bloquez la respiration un bref instant, puis expirez lentement et profondément en rentrant le ventre.

Réalisez cet exercice 10x.

EXERCICE 2 : Respiration thoracique



Posez une ou 2 mains sur vos côtes (sur les côtés, ou au niveau de la poitrine).

Inspirez lentement en essayant de gonfler votre cage thoracique (les côtes s'éloignent), expirez ensuite en ressentant la cage thoracique se refermer progressivement.

Réalisez cet exercice 10x.

❖ Si vous ressentez des difficultés à réaliser ces exercices, n'hésitez pas à demander conseil à votre kinésithérapeute.



Améliorer ma condition physique

Nous vous recommandons de réaliser tous les jours les exercices qui suivent.



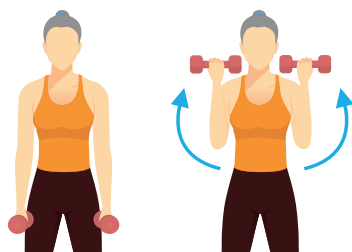
Lors de la réalisation des exercices qui suivent, il est important de ne pas bloquer la respiration. Veillez à toujours bien inspirer et expirer.

EXERCICES MEMBRES SUPÉRIEURS

Pour travailler les bras, utilisez un petit poids de 500gr (ou une petite bouteille d'eau en plastique pleine de 500ml). Prévoyez 2 poids pour pouvoir travailler les deux bras en même temps (un dans chaque main).

Réalisez ces exercices assis sur une chaise avec dossier, le dos bien droit. La chaise doit être bloquée contre un mur. Réalisez 2 séries de 10 répétitions pour chaque bras.

EXERCICE 1 :

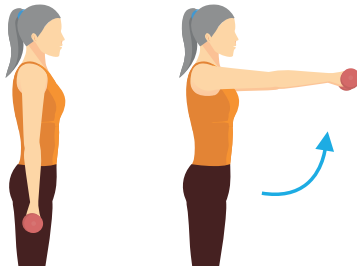


Le bras tendu vers le bas, pliez le coude pour rapprocher la main de l'épaule. Veillez à garder le coude le long du corps.





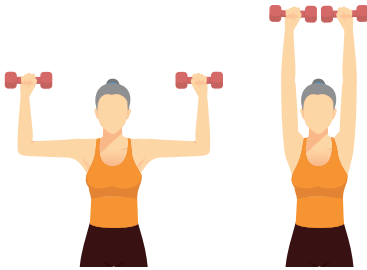
EXERCICE 2 :



Levez le bras tendu vers l'avant jusqu'à hauteur des épaules, puis redescendez.

Variante : Levez le bras tendu vers le côté jusqu'à hauteur des épaules. Redescendez.

EXERCICE 3 :



Le bras plié (coude à hauteur de l'épaule), tendez le bras vers le haut. Redescendez le coude à hauteur de l'épaule.

- ❖ Si les exercices sont trop difficiles, diminuez le nombre de répétitions (commencez par 5 répétitions par exemple). Augmentez progressivement le nombre de répétitions au fil des jours.
- ❖ Si les exercices sont trop faciles, vous pouvez adapter le nombre de répétitions ou utiliser une bouteille de capacité plus importante.



Nous vous invitons néanmoins à en parler avec votre kinésithérapeute.

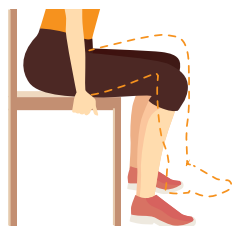


EXERCICES MEMBRES INFÉRIEURS

Pour travailler les jambes, réalisez les exercices qui suivent assis sur une chaise avec dossier, le dos bien droit. La chaise doit être bloquée contre un mur.

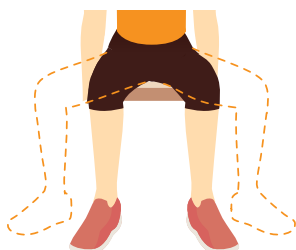
Réalisez 2 séries de 10 répétitions pour chaque jambe ou pour chaque mouvement.

EXERCICE 1 :



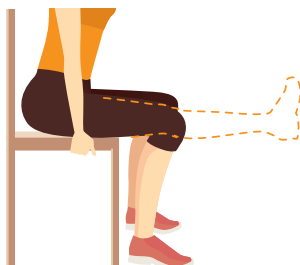
Levez le genou le plus haut possible puis redescendez le pied au sol.

EXERCICE 2 :



Écartez les jambes vers le côté puis ramenez les jambes en position initiale.

EXERCICE 3 :



Tendez votre jambe et montez votre pied à hauteur de genou, tout en ramenant la pointe de pied vers vous. Redescendez votre pied au sol.

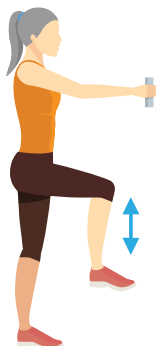


- ❖ Si les exercices en position assise vous semblent faciles, vous pouvez ajouter la série d'exercices en position debout qui suit. N'hésitez pas à demander conseil à votre kinésithérapeute.



Il est préférable de réaliser ces exercices en vous tenant à un support stable situé devant vous.

EXERCICE 4 :



Levez le genou à hauteur de votre hanche puis redescendez le pied au sol.

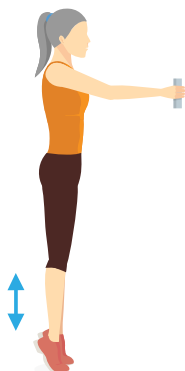
EXERCICE 5 :



Tendez votre jambe vers l'arrière puis ramenez votre jambe en position initiale.



EXERCICE 6 :



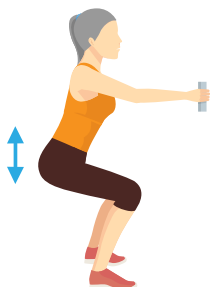
Montez sur la pointe des pieds puis redescendez.

EXERCICE 7 :



Écartez la jambe vers le côté puis ramenez votre jambe en position initiale.

EXERCICE 8 :



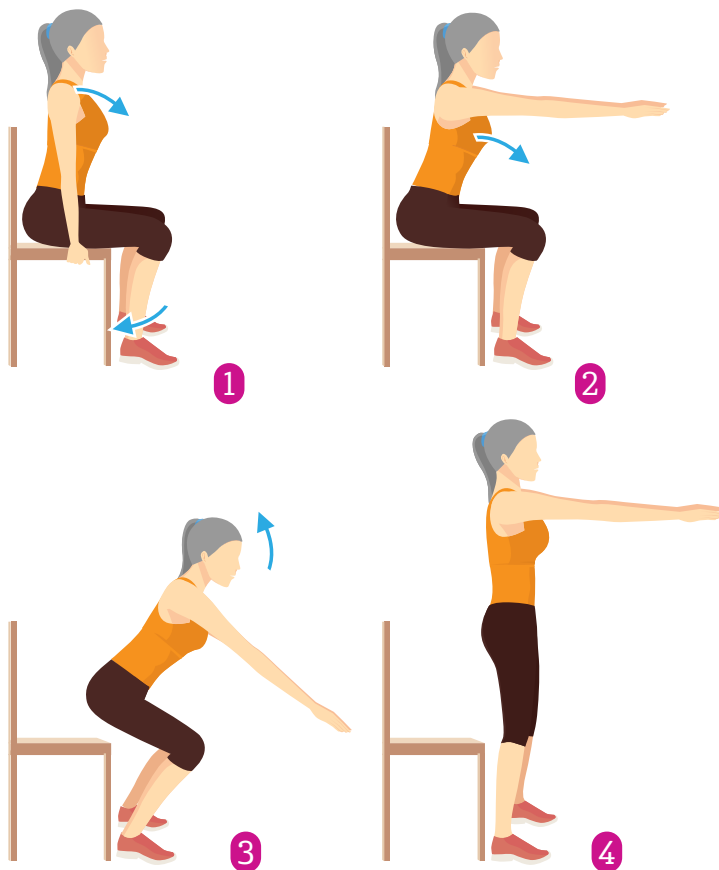
Descendez les fesses à hauteur des genoux puis remontez en position initiale.

Remarque : vous pouvez placer une chaise sous vos fesses pour plus de sécurité.





EXERCICE 9 :



Penchez -vous en avant et décollez les fesses de la chaise.



- ❖ Si les exercices sont trop difficiles, diminuez le nombre de répétitions (commencez par 5 répétitions par exemple). Augmentez progressivement le nombre de répétitions au fil des jours.

Si vous avez des difficultés de mobilité, vous devriez faire en plus, 3 fois par semaine, des exercices visant à améliorer l'équilibre et prévenir les chutes. Nous vous proposons de vous adresser à votre kinésithérapeute pour l'élaboration et la réalisation d'exercices d'équilibre.





Bon à savoir

En plus de l'activité physique, il est important de maintenir une bonne alimentation. Si des suppléments nutritionnels oraux vous ont été prescrits, pensez à les prendre après votre séance d'exercices.

Veillez également à bien vous hydrater. N'attendez pas d'avoir soif pour boire.

Si vous ne vous sentez pas en mesure de réaliser ce programme, n'hésitez pas à en parler : nous sommes là pour vous aider !



Planning de votre activité physique

Tableau à compléter par le patient

		lu	ma	
du au	marche			
	activité modérée			
	exercices			
du au	marche			
	activité modérée			
	exercices			
du au	marche			
	activité modérée			
	exercices			
du au	marche			
	activité modérée			
	exercices			
du au	marche			
	activité modérée			
	exercices			
du au	marche			
	activité modérée			
	exercices			
du au	marche			
	activité modérée			
	exercices			





Notes

[illegible]

Si vous avez la moindre question,
n'hésitez pas à prendre contact
avec notre équipe.

Service de kinésithérapie

T 02 541 33 26

M kine@hubruxelles.be



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Institut Jules Bordet

Rue Meylemeersch 90

B - 1070 Bruxelles

T 02 541 31 11

M communication@hubruxelles.be

www.bordet.be

Hôpital Erasme

Route de Lennik 808 - B - 1070 Bruxelles

T 02 555 31 11 - **M** communication@hubruxelles.be

www.erasme.ulb.ac.be