

Programme d'exercices de base



Service régional de soins à domicile
Équipe de physiothérapie

Québec 

Introduction / notes générales

- **Faites les exercices lentement. Des mouvements trop rapides diminuent l'efficacité de l'exercice.**
- **Attendez au moins une heure après les repas pour faire de l'exercice.**
- **En période d'exacerbation (d'infection) il est préférable de ne pas arrêter totalement votre programme. Poursuivez les exercices de mobilité des bras avec la respiration appropriée. Ceci vous permettra de dégager plus facilement vos poumons des sécrétions et de ne pas perdre tous vos acquis.**
- **Ayez du plaisir à faire votre programme.**

Les 6 principes de conservation de l'énergie

1. Établissez l'ordre de priorité de vos activités :

- Évaluez les activités que vous devez faire et que vous aimeriez faire.
- Éliminez les activités qui ne sont pas nécessaires.

2. Réglez votre cadence :

- Un rythme lent et régulier requiert moins d'énergie.
- Prenez des pauses pour vous reposer.
- Divisez les tâches difficiles en étapes plus petites.

3. Planifiez votre horaire :

- Essayez d'évaluer les moments de la journée où votre niveau d'énergie est à son plus haut et à son plus bas.
- Planifiez vos activités en conséquence.

4. Modifiez votre posture et organisez votre environnement de façon à réduire l'essoufflement :

- Soyez attentif aux mouvements qui causent le plus d'essoufflement ou de fatigue.
- Organisez vos espaces de rangement de façon à réduire le besoin de vous penchez ou de vous étirez.
- Si vous êtes fatigué, pratiquez la plupart de vos activités assis.

5. Utilisez la technique à lèvres pincées lors d'activités nécessitant un effort :

- Rappelez-vous de synchroniser l'effort avec votre expiration.

6. Gardez une attitude positive.

Source : Mieux vivre avec une MPOC

Échelle de perception de l'essoufflement

L'échelle de perception de l'essoufflement peut vous guider dans la pratique de vos exercices et de vos activités physiques.

L'essoufflement	
Niveau d'essoufflement	Intensité de l'essoufflement
0	Rien du tout
0,5	
1	Très très légère
2	Très légère
3	Légère
4	Modérée
5	Un peu sévère
6	Sévère
7	Plus sévère
8	Très sévère
9	Très très sévère
10	Maximum

Il est recommandé de pratiquer ses activités physiques à un niveau d'essoufflement et de fatigue **entre 3 à 5 sur 10**.

Principes d'auto-surveillance de l'exercice

Signes normaux

- Essoufflement modéré
- Transpiration
- Fatigue ou chaleur dans les jambes
- Douleur légère dans les muscles ou les articulations

Signes anormaux

- Douleur à la poitrine
- Douleur intense dans les articulations ou les muscles
- Étourdissement ou vertige
- Maux de tête
- Palpitations
- Œdème (enflure des jambes)
- Glycémie (si diabétique)
- Difficulté respiratoire > 6 sur l'échelle de perception de l'essoufflement

Les bienfaits de l'activité physique

- Réduire l'essoufflement
- Aider à maintenir la masse osseuse
- Augmenter la masse musculaire et l'endurance
- Améliorer la capacité fonctionnelle et conserver son autonomie
- Améliorer l'équilibre et réduire le risque de chutes
- Améliorer l'humeur et diminuer les risques de dépression
- Améliorer la qualité de vie

Respiration à lèvres pincées

Cette technique de respiration doit être utilisée chaque fois que vous faites votre programme d'exercices.

Voici les étapes à suivre :

- Inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que vos poumons soient remplis d'air.
- Pincez vos lèvres comme pour siffler ou embrasser quelqu'un.
- Expirez lentement tout en gardant vos lèvres pincées. Assurez-vous que l'expiration vous prendra, au minimum, 2 fois plus de temps que l'inspiration.
- Gardez vos lèvres pincées.
- Lorsque vous maîtriserez ces étapes, intégrez-les à vos activités de la vie quotidienne.

Remarque : Ne forcez pas vos poumons à se vider complètement.

Respiration à lèvres pincées

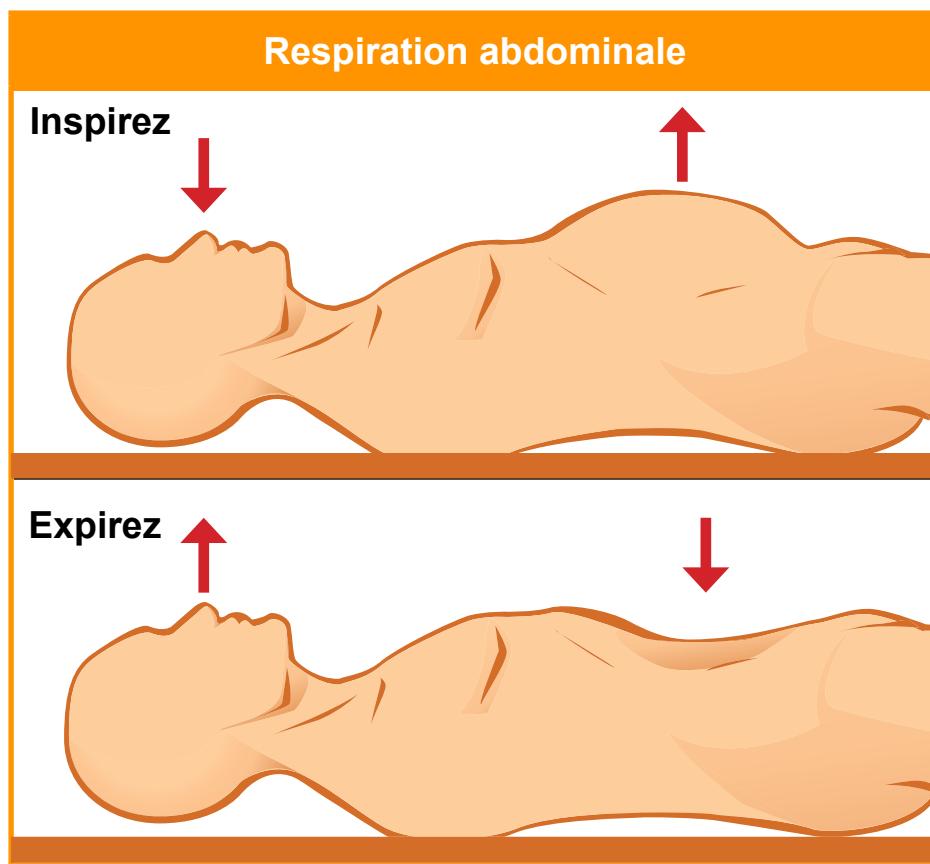


Respiration diaphragmatique

- Placez une main sur votre abdomen.
- Inspirez lentement et profondément par le nez. Sentez votre ventre se gonfler.
- Expirez lentement par la bouche (en utilisant la technique de respiration à lèvres pincées) et sentez votre abdomen se dégonfler:
 - L'expiration doit durer, au minimum, 2 fois plus longtemps que l'inspiration.
- Répétez les étapes 3 fois et reposez-vous pendant 2 minutes.
- Refaites cet exercice plusieurs fois par jour.

Pourquoi devriez-vous utiliser la respiration diaphragmatique ?

- Afin de réduire l'effort nécessaire pour respirer.
- Pour maîtriser votre respiration lorsque celle-ci devient difficile.
- Pour augmenter la quantité d'air atteignant vos poumons.



Flexion des épaules



1. Inspirer en 2 secondes en levant les bras vers l'avant puis vers le haut
2. Expirer en 4 secondes en revenant à la position initiale

Abduction horizontale des épaules



1. Inspirer en 2 secondes en ouvrant les bras de chaque côté
2. Expirer en 4 secondes en revenant à la position initiale

Abduction des épaules



1. Inspirer en 2 secondes en levant les bras sur le côté puis vers le haut
2. Expirer en 4 secondes en revenant à la position initiale

Flexion de la hanche assis



1. Inspirer en 2 secondes lorsque les 2 pieds sont au sol
2. Expirer en 4 secondes en levant le genou vers le haut
Continuer de l'autre côté

Extension du genou assis



1. Inspirer en 2 secondes lorsque les 2 pieds sont au sol
2. Expirer en 4 secondes en dépliant le genou. Continuer de l'autre côté

Mobilité des chevilles



1. Inspirer en 2 secondes lorsque les 2 pieds sont au sol
2. Expirer en 4 secondes en levant les orteils vers le haut, talons au sol
3. Inspirer en 2 secondes lorsque les 2 pieds sont au sol
4. Expirer en 4 secondes en pointant les orteils au sol

Flexion de la hanche debout



1. Inspirer en 2 secondes lorsque les 2 pieds sont au sol
2. Expirer en 4 secondes en levant le genou vers le haut.
Continuer de l'autre côté

Extension de la hanche debout



1. Inspirer en 2 secondes lorsque les 2 pieds sont au sol
2. Expirer en 4 secondes en levant la jambe vers l'arrière
Continuer de l'autre côté

Abduction de la hanche debout



1. Inspirer en 2 secondes lorsque les 2 pieds sont au sol
2. Expirer en 4 secondes en levant la jambe sur le côté
Continuer de l'autre côté

Triple flexion



1. Inspirer en 2 secondes lorsque les 2 pieds sont au sol
2. Expirer en 4 secondes en pliant les genoux

Assurez-vous de garder un espace entre vos genoux

Les avantages de la marche

- C'est un exercice efficace, agréable et reconnu pour ses bénéfices significatifs dans votre vie de tous les jours.
- Peut être pratiquée dans différentes situations de la vie quotidienne (*exemple : marcher pour aller chercher vous-même un verre d'eau*).
- Peut être pratiquée avec des amis ou des membres de votre famille.
- S'il fait trop froid, trop chaud ou trop humide pour aller marcher dehors, vous pouvez marcher dans un centre commercial (conseil : évitez les périodes achalandées) ou un corridor.

Service régional de soins à domicile

📞 514 252-3433

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont
5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

📞 514 252-3400

🌐 ciusss-estmtl.gouv.qc.ca

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'usager et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

✉️ ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2023

CP-AGE-008

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 