

Votre guide pour une vie autonome - Programme d'activité à domicile

Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

Vous ne devez faire que les exercices avec lesquels vous vous sentez confortable et en sécurité.

Entamez votre programme doucement. Commencez par quelques répétitions d'une ou deux activités. Essayez de les répartir entre le matin, l'après-midi et le soir, plutôt que d'essayer de les faire toutes d'un coup.

Si une des activités vous provoque des douleurs croissantes ou un essoufflement prononcé, faites-en moins ou arrêtez complètement cette activité jusqu'à ce que vous en parliez à votre médecin.

Au fur et à mesure que vous vous sentirez plus fort, diminuez progressivement le niveau de soutien avec vos mains. Essayez d'utiliser une main et quelques doigts de l'autre main, puis quelques doigts de chaque main, puis seulement une main et enfin quelques doigts d'une seule main comme source de soutien. Finalement, pensez à essayer avec les mains gravitant au-dessus de l'évier.

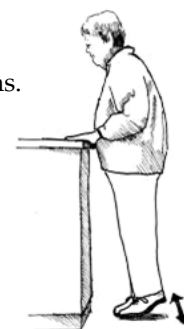
Tapoter lentement les orteils (on peut aussi le faire en position assise)

1. Mettez-vous debout face à l'évier de la cuisine. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Tout en gardant le talon sur le sol, levez les orteils. Maintenez cette position. Détendez-vous.
3. Répétez ces mouvements avec l'autre pied.
4. Alternez et répétez 3 à 5 fois pour chaque pied.
5. Augmentez peu à peu le nombre de répétitions jusqu'à ce que vous atteignez 2 minutes.



Se lever sur la pointe des orteils (on peut aussi le faire en position assise)

1. Mettez-vous debout face à l'évier de la cuisine. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Levez-vous sur la pointe des orteils avec les deux pieds à la fois.
3. Redescendez lentement.
4. Répétez ce mouvement 3 à 5 fois si vous le pouvez.
5. Progressivement, rajoutez une répétition de plus à intervalles de quelques jours jusqu'à ce que vous puissiez le faire 15 fois.



Progression : Essayez de diminuer graduellement le niveau de soutien avec vos mains.

Mini flexions des jambes

(Petits fléchissements des jambes seulement. Ne vous penchez pas trop.)

1. Mettez-vous debout face à l'évier en écartant les pieds. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Pliez légèrement les genoux. Maintenez les talons ancrés au sol. N'oubliez pas de ne pas trop fléchir vos jambes lors du petit accroupissement.
3. Maintenez cette position pendant quelques secondes si vous le pouvez.
4. Redressez-vous.
5. Répétez les flexions des jambes 3 à 5 fois.
6. Progressivement, rajoutez une répétition de plus à intervalles de quelques jours ou d'une semaine jusqu'à ce que vous puissiez le faire 15 fois.



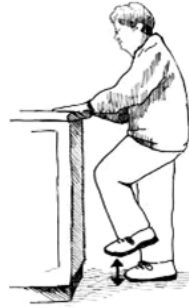
Progression : Essayez de diminuer graduellement le niveau de soutien avec vos mains.

Votre guide pour une vie autonome - Programme d'activité à domicile

Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

Marcher sur place (on peut aussi le faire en position assise)

1. Mettez-vous debout face à l'évier de la cuisine. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Marchez lentement sur place pendant 10 secondes.
3. Peu à peu, augmentez votre marche jusqu'à 2 minutes.



Progression : Au début, marchez dans votre domicile pendant 3 à 4 minutes sans vous arrêter. Utilisez l'appareil d'aide à la mobilité dont vous vous servez d'habitude pour marcher.

S'asseoir pour se redresser

1. Asseyez-vous dans une chaise ferme avec des accoudoirs. Au besoin, positionnez votre ambulateur devant vous et verrouillez les freins. Vous pouvez vous asseoir plus proche du bord de la chaise si nécessaire.
2. Rapprochez vos pieds de la chaise. Placez vos mains sur les accoudoirs au besoin.
3. Penchez-vous vers l'avant et mettez-vous debout.
4. Tenez-vous bien droit pendant quelques secondes, si nécessaire vous pouvez vous appuyer sur l'ambulateur.
5. Mettez les bras en arrière pour saisir les accoudoirs de la chaise, penchez-vous vers l'avant et asseyez-vous tout doucement.
6. Redressez-vous et asseyez-vous 3 à 5 fois. Rajoutez une répétition de plus à intervalles de quelques jours ou d'une semaine jusqu'à ce que vous puissiez le faire 15 fois.



Progression : Essayez de diminuer graduellement le niveau de soutien avec vos mains jusqu'à ce que vous puissiez vous mettre debout puis vous rasseoir sans l'aide de vos bras.

Extension de la jambe vers l'arrière en alternance

1. Mettez-vous debout face à l'évier. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Relevez une jambe vers l'arrière, en préservant le genou droit.
3. Retournez à la position de départ.
4. Répétez le même mouvement avec l'autre jambe. Continuez à alterner et répétez 3 à 5 fois avec chaque jambe. Progressivement, rajoutez une répétition de plus à intervalles de quelques jours ou d'une semaine.



Progression : Essayez de diminuer graduellement le niveau de soutien avec vos mains.

Extension de la jambe latéralement en alternance

1. Mettez-vous debout face à l'évier. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Avec les orteils pointés vers l'avant et non pas sur les côtés, relevez une jambe latéralement.
3. Maintenez cette position pendant quelques secondes si vous le pouvez, puis baissez la jambe lentement.
4. Faites de même avec l'autre jambe et continuez à alterner en répétant 3 à 5 fois avec chaque jambe. Progressivement, rajoutez une répétition de plus à intervalles de quelques jours ou d'une semaine.



Progression : Essayez de diminuer graduellement le niveau de soutien avec vos mains.

Vous désirez avoir plus d'information sur ces exercices? Contactez-nous!
Téléphone : 604-587-7866
Courriel : fallsprevention@fraserhealth.ca

Contenu adapté et images provenant du « Primary Care Package », avec l'autorisation préalable du Ministère de la Santé de la C.-B.

www.fraserhealth.ca

Cette information ne remplace pas l'avis de votre prestataire de soins.