

Programme d'activité physique pour les patients



2^e édition



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

2^e édition, 2022

Sous la direction de

Chantal Girard, physiothérapeute

Jean-Philippe Leconte, kinésologue

Collaboration

Francine Careau, chef de service

Dr Yves Lacasse, pneumologue

Cynthia Lévesque, agente de planification, programmation et recherche

Carmen Paquette, kinésologue et agente de planification, programmation et recherche

Marie-Josée Rivard, inhalothérapeute

Didier Saey, physiothérapeute et professeur agrégé

Benoit St-Pierre, infirmier clinicien

Isabelle Sullivan, bibliothécaire

Nathalie Vadeboncoeur, conseillère-cadre aux activités cliniques

Conception graphique et mise en page

Nathalie Racicot, designer-graphiste indépendante

Images

Hélène Trudel, illustratrice médicale

Freepik.com

Adopté par le Comité d'enseignement aux usagers de l'IUCPQ-ULaval.

©IUCPQ-ULaval, 2022-11, corrigé 2022-12

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ce document en tout ou en partie sans autorisation de l'IUCPQ-ULaval.

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons



ISBN 978-2-925212-16-4 (imprimé)

ISBN 978-2-925212-17-1 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2022

Le générique masculin est utilisé dans ce document sans discrimination à l'égard du genre féminin, et ce, dans l'unique but d'alléger le texte.

Le contenu de ce document ne remplace pas les recommandations, les diagnostics ou les traitements faits par votre professionnel de la santé.

Table des matières

Préparation à l'activité physique	5
Expiration à lèvres pincées	5
Échelle de perception de l'effort	6
Quels sensations sont normales lorsque je pratique de l'activité physique?	7
Que dois-je surveiller?	7
Échauffement	8
Épaules	8
Tronc	8
Chevilles	9
Jambes	9
Musculation.....	10
Pectoraux	10
Bras et Épaules	12
Abdominaux	14
Jambes	15
Mollets	18
Équilibre	19
Ressources utiles	20
Références	21
Notes	22

Préparation à l'activité physique

Ce programme d'activité physique vous explique les avantages de bouger suite à votre hospitalisation. Il favorise une meilleure récupération et une reprise plus facile et rapide de vos activités. Si vous avez des questions suite à la lecture de ce document, consultez un professionnel de la santé.

Tout au long de votre programme, vous pourrez utiliser deux outils : la technique d'expiration à lèvres pincées et l'échelle de perception de l'effort. Voici ces deux outils en détails.

Expiration à lèvres pincées

La technique d'expiration à lèvres pincées permet de réduire votre essoufflement. Utilisez-la chaque fois que vous faites votre programme d'activité physique et lors de vos activités quotidiennes.

Voici les étapes à suivre

1. Inspirez lentement par le nez, sans effort exagéré.
2. Pincez les lèvres de manière à freiner la sortie de l'air.
3. Expirez lentement sans forcer. Assurez-vous de bien faire sortir l'air de vos poumons. Il n'est pas nécessaire de les vider complètement pour bénéficier de la technique.



Préparation à l'activité physique

Échelle de perception de l'effort

L'échelle de perception de l'effort est un outil pour doser l'intensité de votre activité physique. Elle permet d'évaluer votre sensation d'effort général ou d'essoufflement.

Conseil

Pendant votre activité physique, vous devriez être capable de parler sans être à bout de souffle !

PERCEPTION DE L'EFFORT	
	0 Rien du tout
	0,5 Très très facile
	1 Très facile
	2 Facile
	3 Moyen
	4 Un peu difficile
	5 Difficile
 	6 Plus difficile
	7 Très difficile
	8
	9 Très très difficile
	10 Maximum

Lors de l'**échauffement** ou de la période de **retour au calme**, votre perception de l'effort devrait être entre **0,5 et 2**.

Au cours de l'**activité physique**, votre perception de l'effort devrait se situer entre **3 et 5**.

Préparation à l'activité physique

Quels sensations sont normales lorsque je pratique de l'activité physique?

Durant l'activité physique il est **normal** de :

- Ressentir un essoufflement modéré (3 à 5 sur 10 sur l'échelle de perception de l'effort)
- Transpirer
- Avoir de la fatigue ou chaleur dans les jambes ou les bras
- Sentir de l'inconfort (douleur légère) dans les muscles ou les articulations

⚠ Que dois-je surveiller ?

Arrêtez l'activité physique et consultez votre médecin ou un professionnel de la santé si vous avez :

- Douleur à la poitrine
- Douleur intense ou qui persiste plusieurs jours dans les articulations ou les muscles
- Étourdissements ou vertiges
- Maux de tête
- Palpitations
- Essoufflement important et prolongé (de 6 à 10 sur 10 sur l'échelle de perception de l'effort)



Échauffement

Lorsque vous débutez votre programme d'activité physique, faites une période d'échauffement d'environ 3 à 5 minutes. Visez une intensité faible, de 0 à 2 sur 10 sur l'échelle de perception de l'effort.

○ Épaules

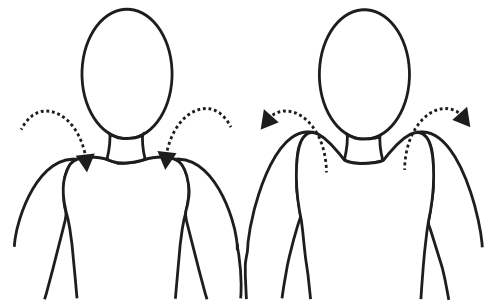
Assis ou debout, faites des cercles avec les épaules vers l'avant et puis vers l'arrière.

Répétitions:

_____ cercles vers l'avant et

_____ cercles vers l'arrière

Repos: _____

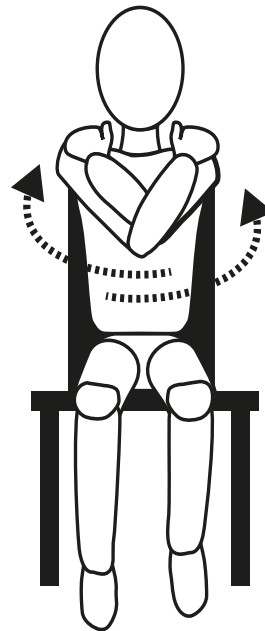


○ Tronc

Assis, placez les mains sur vos épaules. Faites tourner votre tronc et votre tête vers la droite et puis vers la gauche. Gardez toujours le dos bien droit.

Répétitions: _____

Repos: _____



Échauffement

Chevilles

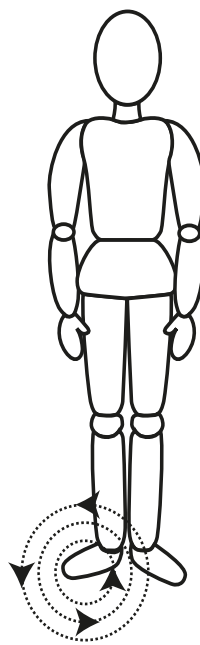
Assis ou debout, faites des cercles avec une cheville dans les deux sens. Vous pouvez vous appuyer sur le dossier d'une chaise pour garder votre équilibre.

Répétitions pour chaque cheville :

_____ cercles vers la droite et

_____ cercles vers la gauche

Repos : _____

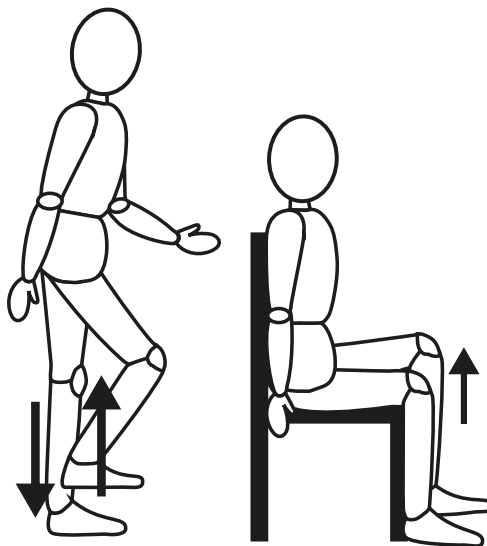


Jambes

Assis ou debout, marchez sur place en levant légèrement les pieds en alternance. Vous pouvez vous appuyer sur le dossier d'une chaise pour garder votre équilibre.

Répétitions : _____

Repos : _____



Musculation

Pour assurer votre sécurité, vous devez procéder à une période d'échauffement de 3 à 5 minutes avant de commencer les exercices de musculation.

- Éviter de bloquer la respiration pendant l'effort.
- Exécuter les mouvements lentement.

Respectez les exercices que votre professionnel de la santé vous recommande. Sinon, commencez par le niveau débutant. Si vous vous améliorez, vous pouvez :

- Ajouter des répétitions jusqu'à un maximum de 20.
- Ajouter des séries jusqu'à un maximum de 2 séries.
- Augmenter la résistance (poids, couleur ou longueur de l'élastique, etc.).
- Augmenter la fréquence par semaine jusqu'à un maximum de 6 fois par semaine.

Pectoraux



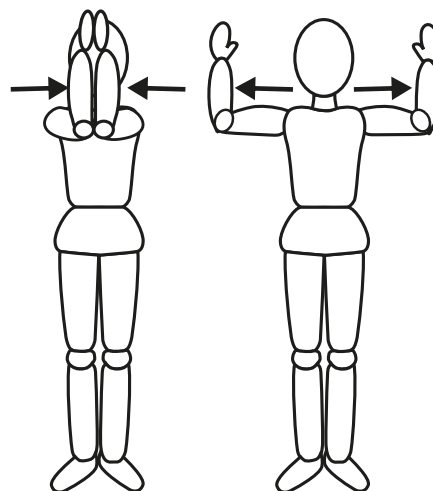
Niveau débutant

1. Assis ou debout, placez les coudes à la hauteur des épaules et collez les mains ensemble.
2. Ouvrez les bras lentement en les gardant à 90°.
3. Allez coller vos omoplates.
4. Ramenez les bras ensemble.
5. Inspirez à l'ouverture des bras et expirez à la fermeture.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



Musculation



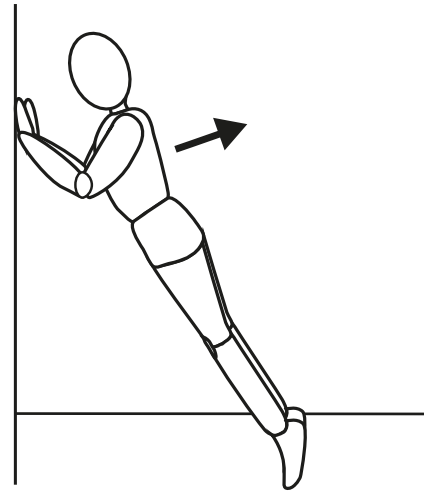
Niveau intermédiaire

1. Placez-vous debout, les mains au mur, vis-à-vis les épaules.
2. Pliez les coudes en évitant de creuser le dos.
3. Dépliez les coudes lentement, comme si vous faisiez un « push-up ».
Plus les mains sont basses et les pieds loin du mur, plus l'exercice est difficile.
4. Expirez en dépliant les bras et inspirez en pliant les bras.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



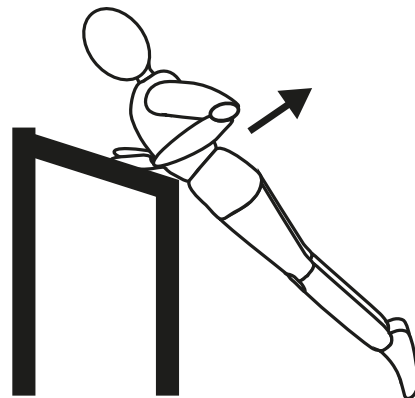
Niveau avancé

1. Placez-vous debout, les mains sur une surface fixe (comptoir ou table), vis-à-vis les épaules.
2. Pliez les coudes en évitant de creuser le dos.
3. Dépliez les coudes lentement comme si vous faisiez un « push-up ».
Plus les pieds sont loin du comptoir ou de la table, plus l'exercice est difficile.
4. Expirez en dépliant les bras et inspirez en pliant les bras.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



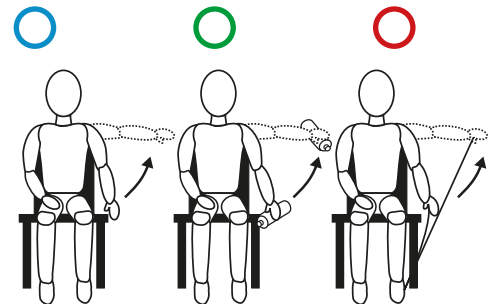
Musculation

Bras et épaules

- **Débutant** : pas de charge
- **Intermédiaire** : charge ou résistance légère. (Ex. : bouteille d'eau ou boîte de conserve)
- **Avancé** : charge ou résistance moyenne. (Ex. : bidon de savon à lessive ou élastique)

1. Assis, levez un bras à la fois sur le côté jusqu'à la hauteur de l'épaule. La paume de la main est dirigée vers le sol.
2. Descendez le bras lentement.
3. Inspirez en montant le bras et expirez en redescendant.

Répétez le même nombre pour l'autre bras.



Charge: _____

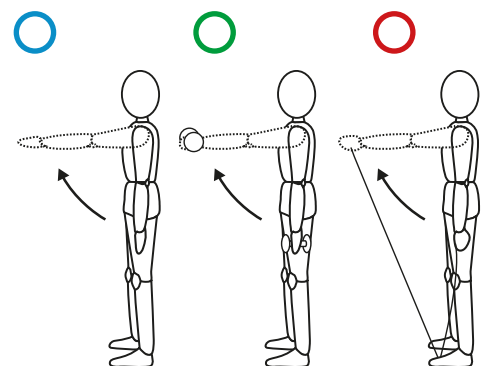
Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____

1. Debout, levez un bras à la fois devant vous jusqu'à la hauteur de l'épaule. La paume de la main est dirigée vers le sol.
2. Descendez le bras lentement.
3. Inspirez en montant le bras et expirez en redescendant.

Répétez le même nombre pour l'autre bras.



Charge: _____

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____

Musculation

1. Assis, poussez votre bras vers le plafond, au-dessus de l'épaule.
2. Redescendez votre bras à la hauteur de l'épaule.
3. Inspirez en montant le bras et expirez en redescendant.

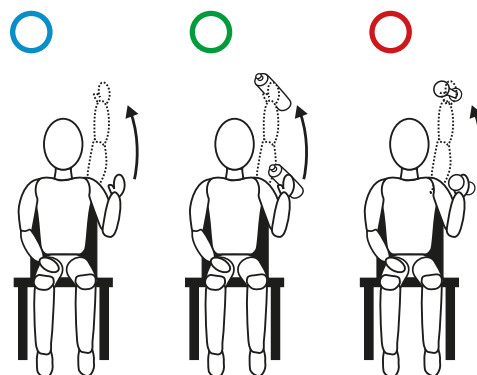
Répétez le même nombre pour l'autre bras.

Charge: _____

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



Musculation

Abdominaux



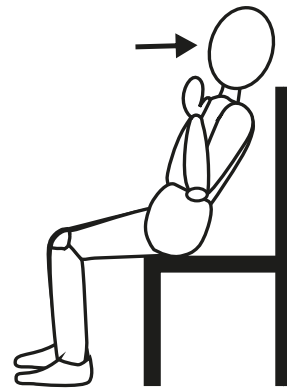
Débutant

1. Assis sur le bout de la chaise, croisez vos bras devant la poitrine.
2. Inclinez-vous lentement vers l'arrière en expirant.
3. Remontez en inspirant.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



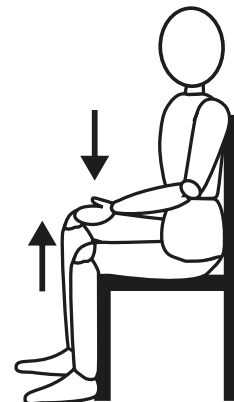
Intermédiaire

1. Assis, placez la main sur le genou opposé.
2. Levez la cuisse et effectuez une pression sur le genou avec votre main.
3. Tenez 2 à 3 secondes tout en expirant, inspirez en relâchant la pression.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



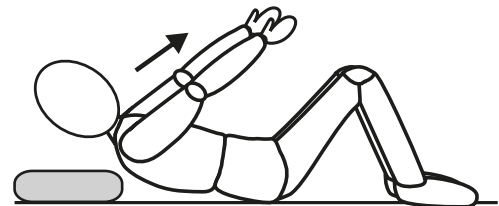
Avancé

1. Semi-assis (1 ou 2 oreillers) ou couché, levez la tête et décollez légèrement les épaules du sol.
2. Contractez les abdominaux en expirant.
3. Redescendez lentement au sol en inspirant.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



Musculation

Jambes



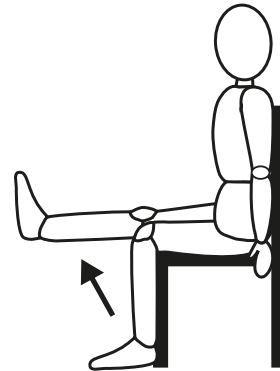
Débutant

1. Assis, levez une jambe à la fois en dépliant le genou.
2. Maintenez 3 à 5 secondes en expirant.
3. Redescendez la jambe en inspirant.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



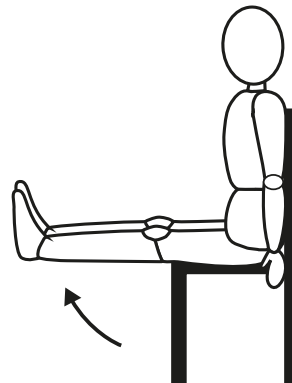
Intermédiaire

1. Assis, levez les 2 jambes en dépliant les genoux. Gardez le dos appuyé au dossier de la chaise.
2. Maintenez 2 à 3 secondes en expirant.
3. Redescendez les jambes en inspirant.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



Musculation



Intermédiaire

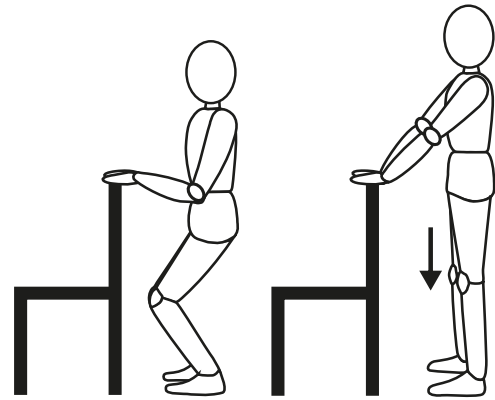
1. Debout, une chaise devant vous, écartez les pieds à la largeur de vos hanches.
2. Pliez vos genoux en poussant les fesses vers l'arrière comme pour s'asseoir.
3. Les genoux ne doivent pas dépasser le bout des orteils.
4. Inspirez en pliant les genoux et expirez en remontant.

En cas de douleur au genou, descendez moins bas.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



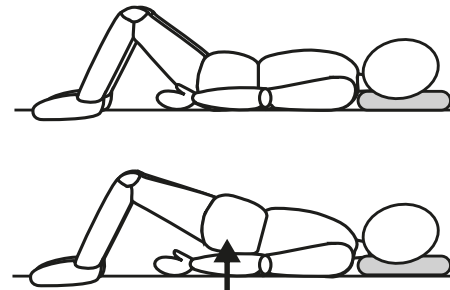
Intermédiaire

1. Couchez-vous au sol avec un ou deux oreillers.
2. Levez le bassin du sol en poussant sur le sol avec les pieds.
3. Redescendez lentement le bassin.
4. Expirez en montant le bassin et inspirez en redescendant.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____

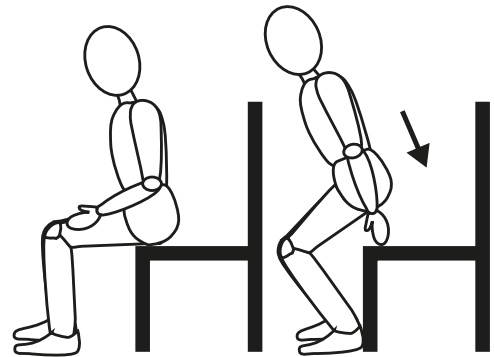


Musculation



Avancé

1. Debout, assoyez-vous lentement sur une chaise stable.
2. Levez-vous sans vous appuyer avec les mains.
3. Les genoux ne doivent pas dépasser le bout des orteils.
4. Inspirez en vous assoyant et expirez en vous levant.



Répétitions: _____

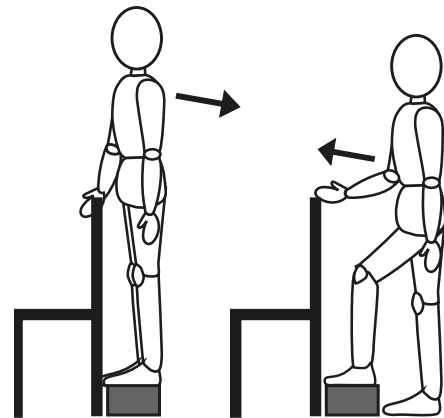
Séries: _____

Repos: _____



Avancé

1. Debout et en appui sur une surface fixe, montez et descendez une marche d'escalier.
2. Expirez en montant et inspirez à la descente. Alterniez le pied qui monte la marche.



Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____

Musculation

Mollets



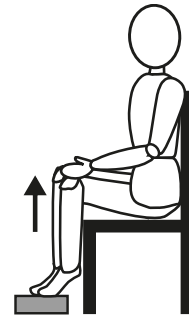
Débutant

1. Assis, les pieds au sol ou la plante des pieds sur un bout de bois, décollez les talons en expirant.
2. Redescendez les talons près du sol en inspirant.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



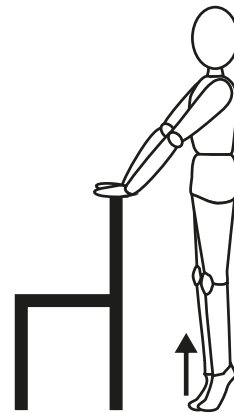
Intermédiaire

1. Debout, les jambes tendues, montez sur la pointe des pieds.
2. Redescendez les talons au sol.
3. Stabilisez-vous avec un appui sur une chaise.
4. Inspirez en montant et expirez en descendant.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



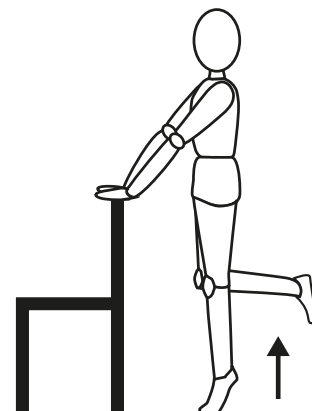
Avancé

1. Debout sur un pied et en appui sur une surface fixe, montez sur la pointe d'un pied.
2. Redescendez le talon au sol.
3. Inspirez en montant et expirez en descendant.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



Équilibre

Pour tous ces exercices d'équilibre, **respirez de façon régulière, sans retenir votre souffle.**
Répétez des 2 côtés.



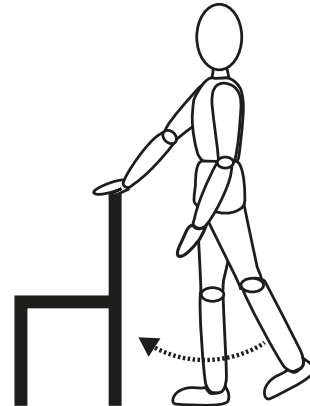
Débutant

1. Appuyez-vous sur une chaise.
2. Placez-vous en équilibre sur un pied.
3. Balancez doucement la jambe de l'avant vers l'arrière.
4. Maintenez le dos et le bassin le plus droit possible.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



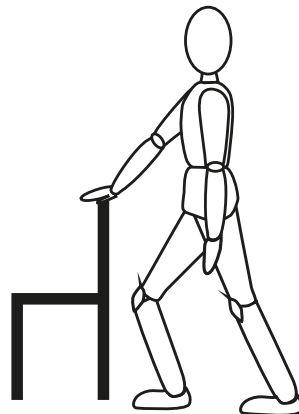
Intermédiaire

1. Appuyez-vous sur une chaise.
2. Placez une jambe devant l'autre.
3. Tentez de rester en équilibre en enlevant graduellement votre appui de la chaise.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



Équilibre



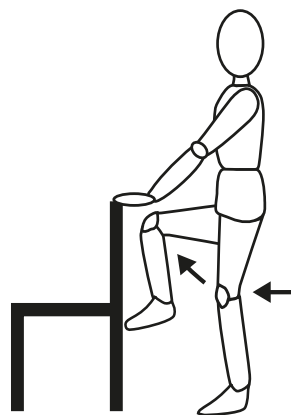
Avancé

1. Appuyez-vous sur une chaise.
2. Levez un genou et maintenez l'équilibre quelques secondes.
3. Gardez la jambe au sol légèrement pliée et le dos droit.

Répétitions: _____

Séries: _____

Repos: _____



Ressources utiles

L'Institut produit d'autres documents d'enseignement. Vous pouvez les consulter sur notre site Web : bibliotheque-patients.iucpq.qc.ca



Références

Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale. (2009). *Agir ensemble : Manuel d'informations pratiques à l'intention des personnes atteintes de maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC)*.

Association pulmonaire du Québec. (s.d.). *Guide d'entraînement pour les personnes atteintes de MPOC*.

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. (2014). *Programme d'activité physique pour les usagers du Services régional des soins respiratoires spécialisés à domicile : Guide de l'utilisateur*.

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. (2011). *Programme d'exercices à domicile*.

Hôpital Maisonneuve-Rosemont. (2012). *Programme d'exercices de base*.

Mieux vivre avec une MPOC. (2009). *Intégrer un programme d'exercice dans votre vie*.

Mieux vivre avec une MPOC. (2006). *Un plan d'action dans votre vie*.

Notes

[illegible]



**Institut universitaire de cardiologie
et de pneumologie de Québec – Université Laval**

2725, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec)
G1V 4G5

418 656-8711

iucpq.qc.ca