

Des exercices à faire pour renforcer vos muscles



Un séjour à l'hôpital, la prise de certains médicaments ou d'autres situations peuvent causer la « fonte » des muscles et une perte de force. Voici quelques exercices simples que vous pouvez faire à la maison. Ils vous aideront à retrouver votre tonus.



Avant de commencer à pratiquer les exercices décrits dans cette fiche, demandez à un membre de votre équipe de soins si vous pouvez les faire.

Est-il normal que j'aie moins de force ?

Il peut y avoir différentes causes à la fonte des muscles et la perte de force :

- l'inactivité physique
- un problème de santé
- le vieillissement
- certains médicaments ou traitements

La perte de force entraîne des difficultés à faire vos activités quotidiennes comme se lever d'une chaise basse ou monter les escaliers. La diminution du volume d'un ou de plusieurs muscles se nomme « atrophie musculaire ».

Pourquoi faire des exercices ?

Les exercices permettent de renforcer vos muscles et d'avoir :

- plus d'autonomie
- un meilleur équilibre, donc moins de risque de chute
- des os plus solides
- plus d'énergie
- un système immunitaire plus efficace

Y a-t-il des contre-indications à ces exercices ?

Il y en a peu. Ces exercices peuvent être faits, en général, même si vous avez des problèmes d'articulations, de muscles ou de tendons (comme de l'arthrose, une tendinite, etc.). Ils sont mêmes souvent recommandés dans le traitement de plusieurs de ces problèmes. Cependant, si vous avez un doute, parlez-en à un membre de votre équipe de soins.





LE SAVIEZ-VOUS?

Séjourner à l'hôpital fait vite perdre de la masse musculaire

Il faut environ :

- 3 jours pour récupérer la masse musculaire perdue en 1 jour passé au lit à l'hôpital
- 3 semaines pour récupérer la masse musculaire perdue en 1 semaine passée au lit à l'hôpital

À quelle fréquence faire les exercices?

Au début

Commencez en douceur. Écoutez votre corps. Il est suggéré de :

- faire les exercices 2 à 3 fois par jour
- garder les positions de 2 à 5 secondes et faire 5 à 10 fois chaque exercice



IMPORTANT

Ne bloquez pas votre respiration pendant les exercices.

Pour progresser

Dans les tableaux d'exercices en annexe de cette fiche, vous trouverez une section « Pour augmenter l'intensité ». Passez à cette étape lorsque vous pouvez :

- faire 3 séries par jour
- faire 10 répétitions sans difficulté
- faire vos exercices en ressentant moins d'effort musculaire

**Vous manquez de temps?
Profitez des moments passés devant la télévision pour faire les exercices.**

Pour augmenter l'intensité, suivez les instructions. Cela consiste à modifier les mouvements ou refaire les exercices en ajoutant des petits poids (2 livres, 3 livres ou 5 livres). Vous pouvez vous procurer ces poids dans une boutique de sport. Sinon, des boîtes de conserves ou des bouteilles d'eau peuvent faire l'affaire.



Est-ce normal que je ressente une fatigue musculaire pendant les exercices?

Comme pour n'importe quel exercice physique, il est possible que vous sentiez vos muscles fatigués. Faites des pauses, au besoin.

Si la fatigue est trop grande, faites des séances plus courtes, moins fréquentes (ou les deux), selon votre tolérance. Cela peut vous aider aussi de faire ces exercices au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie.



Puis-je faire autre chose pour regagner ma masse musculaire ?

Bouger et faire travailler vos muscles durant la journée est un excellent moyen de conserver ou de regagner votre masse musculaire. En plus de faire vos exercices à la maison, vous pouvez pelleter, jardiner, transporter des sacs d'épicerie ou un sac à dos, etc.

Les exercices cardiovasculaires, comme la marche et le vélo, sont aussi excellents ! Débutez doucement. Par exemple, vous pouvez commencer en faisant chaque semaine 3 à 5 séances d'exercice d'environ 10 à 15 minutes.

Par la suite, vous pourrez augmenter l'intensité. L'idéal est d'arriver à faire environ deux heures et demie d'exercice par semaine. Choisissez des activités qui vous plaisent. Les centres communautaires offrent souvent des cours fort intéressants.



Mesurez votre effort. La bonne intensité est celle qui vous permet de continuer à parler pendant que vous faites l'exercice.

Vous pouvez aussi pratiquer la marche nordique. Elle consiste à faire de la randonnée avec des bâtons semblables à ceux utilisés en ski de fond. Elle permet de faire travailler les muscles de tout le corps et d'améliorer votre capacité cardiovasculaire. De plus, si vous manquez d'équilibre, les bâtons vous fourniront un précieux support.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

N'hésitez pas à prendre contact avec un membre de votre équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Ce site explique la technique de base pour bien pratiquer la marche nordique et présente une petite vidéo :

> [randozen.com](https://www.randozen.com)

Dans la barre de menu, cliquez sur Marche nordique → Technique de la marche nordique

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

EXTENSION DES COUDES



Position de départ

Assis sur une chaise ayant des appuie-bras. Mains placées sur les appuie-bras.



Action

Soulevez-vous en poussant sur les appuie-bras et en dépliant vos coudes. Attention. Gardez le dos droit et utilisez vos jambes pour garder l'équilibre.



Pour augmenter l'intensité

Aidez-vous le moins possible de vos jambes.

EXTENSION DES GENOUX



Position de départ

Assis. Pieds à la largeur de vos épaules. Les bras croisés sur la poitrine.



Action

Penchez le tronc vers l'avant et levez-vous de la chaise. Faites une courte pause, et rasseyez-vous. Attention. Pliez-vous au niveau des hanches et gardez le dos droit. Asseyez-vous lentement.



Pour augmenter l'intensité

Faites l'exercice debout devant une table ou un comptoir. Tenez-vous à l'aide de vos mains. Pliez les genoux comme pour vous asseoir. Autre possibilité : utilisez des poids, un dans chaque main.

FLEXION DES HANCHES



Position de départ
Assis. Pieds à la largeur de vos épaules.



Action
Levez une jambe tout en gardant le genou plié. Alternez d'une jambe à l'autre. Attention. Ne bougez pas le dos.



Pour augmenter l'intensité
Faites l'exercice debout, les mains en appui sur une table ou un comptoir. Levez une jambe, en pliant le genou. Autre possibilité : debout sans prendre appui.

FLEXION DES PIEDS 1



Position de départ
Assis. Les deux pieds au sol.



Action
Soulevez les orteils au maximum en gardant les talons au sol. Attention. Gardez le dos droit.



Pour augmenter l'intensité
Faites l'exercice debout, en posant vos mains sur un comptoir ou une table pour vous aider à garder l'équilibre.

FLEXION DES PIEDS 2



Position de départ

Assis. Les deux pieds au sol.



Action

Soulevez les talons au maximum en gardant les orteils au sol. Attention. Gardez le dos droit.



Pour augmenter l'intensité

Faites l'exercice debout, en posant vos mains sur un comptoir ou une table pour vous aider à garder l'équilibre.

ÉLÉVATION DU BASSIN



Position de départ

Couché sur le dos, bras le long du corps. Genoux pliés et pieds au sol. Pieds et genoux légèrement écartés.



Action

Soulevez le bassin du sol aussi haut que possible. Gardez cette position 2 secondes. Redescendez lentement le bassin au sol. Attention. Ne courbez pas le dos.



Pour augmenter l'intensité

Croisez les bras sur la poitrine.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

