

# Rester actif à l'hôpital

## Pour récupérer, il faut bouger!



Peu importe votre âge, il est conseillé de bouger pendant votre séjour à l'hôpital. Vous avez hâte de rentrer à la maison? Voici ce que vous pouvez faire pour récupérer plus rapidement.



### ATTENTION

Si vous venez d'être opéré, demandez à un membre de votre équipe de soins si vous pouvez suivre ces conseils.

### Pourquoi rester actif à l'hôpital?

Pour maintenir ou retrouver le plus rapidement possible vos capacités et votre autonomie.

En effet, rester actif :

- maintient la force dans les muscles
- active la circulation du sang et diminue le risque de caillots
- donne de l'appétit et facilite la digestion
- diminue le risque de plaies de lit (blessures à la peau dues à une pression constante au même endroit)

Même si vous avez moins d'énergie en ce moment, faites un effort pour rester actif. Quand on avance en âge, c'est encore plus important, car on perd des forces plus vite!

En moyenne, il faut ce temps pour récupérer la force perdue :

**1 jour au lit = 3 jours de récupération**

**1 semaine au lit = 3 semaines de récupération**

### Comment y arriver?

L'important, c'est de bouger régulièrement tout en respectant vos limites.

- > Sortez du lit régulièrement, assoyez-vous dans le fauteuil et profitez de toutes les occasions pour vous lever et marcher.
- > Prenez vos repas assis dans le fauteuil.
- > Faites le plus possible vos soins d'hygiène par vous-même.
- > Divisez vos activités en courtes périodes, au besoin. Marcher 2 fois pendant 5 minutes, par exemple, est aussi bénéfique que de marcher 1 fois pendant 10 minutes.

Si vous avez de la difficulté à vous lever ou à marcher, n'hésitez pas à demander l'aide d'un proche ou d'un membre du personnel.



**Profitez de la visite de vos proches** pour marcher en leur compagnie. Vos chaussures doivent être sécuritaires, c'est-à-dire fermées, à talons plats, avec des semelles qui adhèrent bien au sol. Demandez-leur de vous en apporter avec votre canne ou votre marchette, s'il y a lieu.

## Bouger, c'est facile!

Faites une ou deux séances d'exercices par jour. Maintenez chaque position quelques secondes et répétez chaque exercice de **5 à 10 fois**.

**Ces exercices ne doivent pas causer de douleur. Si vous en avez, dites-le à votre équipe de soins.**



- 1 Serrez une serviette avec votre main pendant 5 secondes. Puis, faites-le avec l'autre main.



- 2 Inspirez en levant les bras et expirez en les redescendant. Peut se faire au lit ou dans le fauteuil.



- 3 Contractez les fesses au maximum. Tenez 5 secondes, puis relâchez. Peut se faire au lit ou dans le fauteuil.



- 4 Sur un siège, étendez une jambe en gardant la cuisse en contact avec le siège. Puis, revenez dans la position de départ. Faites la même chose avec l'autre jambe.



- 5 Dans le lit ou dans le fauteuil, amenez un genou vers votre torse. Puis, revenez dans la position de départ. Faites la même chose avec l'autre jambe.



- 6 Soulevez les orteils en gardant les talons au sol. Puis, pointez les orteils pour soulever les talons. Cet exercice peut aussi se faire au lit.



### RESSOURCES UTILES

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](http://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](http://chumontreal.qc.ca)