

# Rester actif à l'hôpital

## Mieux récupérer grâce aux exercices



Peu importe votre âge, il est conseillé de bouger pendant votre séjour à l'hôpital. Cette fiche vous donne des conseils et des exercices à faire pour bien récupérer.



### 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 garder ou retrouver le plus vite 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 aide la digestion
- diminue le risque de plaies de lit (plaies de pression)

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, voici le temps qu'il faut 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. Cela peut être dans votre chambre ou dans le corridor.
- > 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 3 fois pendant 5 minutes, par exemple, est aussi bénéfique que de marcher 1 fois pendant 15 minutes.
- > Faites régulièrement les exercices en annexe, page 3.



**Profitez de la visite de vos proches pour marcher avec eux.**



## Y a-t-il des précautions à prendre?

Allez-y selon vos limites. Les exercices ne doivent pas vous causer de douleur.

Si vous avez mal ou si ne vous sentez pas bien (ex. : si vous êtes étourdi ou très essoufflé), arrêtez tout. Dites-le à votre équipe de soins sans tarder.

## À qui parler pour avoir de l'aide ou poser des questions?

N'hésitez pas à parler à votre équipe de soins.



## RESSOURCES UTILES

Fédération des kinésiologues du Québec :  
> 514 343-2471  
> [kinesiologue.com](http://kinesiologue.com)

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)



## Questions




## Personnes-ressources et contacts


*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)

Faites ces exercices durant votre séjour à l'hôpital pour récupérer plus vite.

### CONSEILS

- > Faites 2 ou 3 séances d'exercices par jour.
- > Maintenez chaque position quelques secondes.
- > Ne bloquez pas votre respiration durant les exercices.
- > **Répétez chaque exercice de 5 à 10 fois.** Avec le temps, vous pourrez faire 2 séries de 10 répétitions de suite avec une petite pause entre les deux.

#### Exercice 1



Assoyez-vous sur une chaise, les mains sur les appuie-bras. Penchez-vous vers l'avant et levez-vous en poussant avec vos jambes.



Redressez-vous complètement. Puis, rassoyez-vous lentement en pliant les hanches et les genoux.

Si c'est trop facile, faites la même chose en croisant les bras sur la poitrine.

#### Exercice 2



Couchez-vous sur le dos avec les jambes pliées, vos pieds bien en appui sur le matelas. Soulevez votre bassin aussi haut que possible en serrant les fesses. Revenez lentement à la position de départ.

### Exercice 3



Prenez un léger appui au bout du lit. Montez sur la pointe des pieds et redescendez lentement.

### Exercice 4



Prenez un léger appui au bout du lit. Puis, écartez une jambe sur le côté. Ne soulevez pas votre bassin et ne vous penchez pas vers l'avant. Revenez ensuite à la position de départ. Faites la même chose avec l'autre jambe.

### Exercice 5



Prenez un léger appui au bout du lit. Levez une jambe en pliant votre genou et en gardant le dos droit. Puis, revenez à la position de départ. Faites la même chose avec l'autre jambe.

### Exercice 6



Inspirez en levant les bras. Puis, expirez en les baissant lentement. Vous pouvez faire cet exercice dans le lit ou dans le fauteuil.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)