

# Être en forme avant mon opération



**Vous allez bientôt être opéré. Cette fiche vous explique comment préparer votre corps par l'exercice physique.**

## Pourquoi faire de l'activité physique avant mon opération?

Améliorer votre forme physique vous aidera à récupérer plus vite après votre opération. Vous préviendrez ainsi les complications et aurez à rester moins longtemps à l'hôpital.

Être actif avant une opération :

- maintient la force dans les muscles
- aide le sang à circuler
- donne de l'appétit
- aide la digestion
- réduit le stress et la fatigue



**Même si vous n'avez pas beaucoup d'énergie en ce moment, être actif sera payant!**

## Comment y arriver?

Il suffit de bouger régulièrement en respectant vos limites. Voici quelques conseils :

- > Faites le plus possible vos tâches ménagères vous-même.
- > Si vous le pouvez, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- > Profitez de la visite de vos proches pour marcher en leur compagnie.

- > Marchez dehors quand c'est possible. Vous pouvez utiliser des bâtons de marche ou votre aide technique habituelle pour prévenir les chutes et faire travailler les muscles du haut de votre corps.
- > La marche sur un tapis roulant est aussi un bon exercice.



Il est conseillé de faire au moins **30 minutes** d'activité physique par jour. Il est à noter que marcher 3 fois pendant 10 minutes est aussi bénéfique que marcher 1 fois pendant 30 minutes.

- > Si vous ne savez pas par où commencer, faites les exercices proposés dans l'Annexe (page 3). On conseille de continuer à faire ces exercices après l'opération, à l'hôpital, sauf avis contraire de votre équipe de soins. Cela vous permettra de récupérer plus vite.



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

- > Les exercices ne doivent pas vous causer de douleur. Si vous avez mal, arrêtez de les faire et parlez-en à un membre de votre équipe de soins.
- > Les exercices ne doivent pas non plus vous causer de malaise. Si vous ne vous sentez pas bien, prenez une pause ou réessayez le lendemain.

**Attention : respirez normalement durant les exercices. Ne retenez pas votre souffle, afin d'éviter d'être étourdi.**

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

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



## RESSOURCES UTILES

Fiche santé :

[Rester actif à l'hôpital - Pour récupérer, il faut bouger!](#)

[Rester actif à l'hôpital - Mieux récupérer grâce aux exercices.](#)

[Des exercices à faire pour renforcer vos muscles.](#)

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


*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 dans les semaines avant votre opération.

### CONSEILS

- > Faites les exercices **1 à 2 fois par jour**.
- > Au besoin, demandez à un proche d'être présent au début. Il pourra vérifier si vous faites bien les exercices.
- > Commencez par répéter chaque exercice **10 fois**. Puis, essayez peu à peu d'atteindre **15 répétitions**.
- > Gardez chaque position pendant quelques secondes.
- > Débutez par le niveau 1. Quand l'exercice devient trop facile, progressez vers le niveau 2.
- > Si un exercice est trop difficile, peu importe le niveau, passez à l'exercice suivant.

### Exercice 1



**Niveau 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.

**Niveau 2 :** faites la même chose en croisant les bras sur la poitrine.

### Exercice 2



**Niveau 1 :** 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.

**Niveau 2 :** allongez une jambe et soulevez votre bassin à l'aide de l'autre jambe restée pliée.

### Exercice 3



**Niveau 1 :** inspirez en levant les bras et expirez en les redescendant. **Niveau 2 :** faites la même chose en tenant une boîte de conserve, une bouteille d'eau ou un haltère d'environ 1 kg (2 lb).

Pour les exercices 4, 5 et 6, prenez un léger appui sur un meuble qui vous arrive environ à la taille. Ce peut être par exemple le pied de votre lit ou un comptoir de cuisine.

### Exercice 4



**Niveau 1 :** montez sur la pointe des pieds, puis redescendez lentement.

**Niveau 2 :** faites la même chose sur un pied en soulevant l'autre du sol.

### Exercice 5



**Niveau 1 :** en gardant le dos bien droit, écartez une jambe sur le côté. Revenez ensuite à la position de départ. Répétez avec l'autre jambe. **Niveau 2 :** faites la même chose en portant un poids pour cheville.

### Exercice 6



**Niveau 1 :** levez une jambe en pliant votre genou et en gardant le dos droit. Puis, revenez à la position de départ. Répétez avec l'autre jambe. **Niveau 2 :** faites la même chose en portant un poids pour cheville.

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