

Bouger pour mieux vivre avec ma MPOC



Bouger apporte plusieurs bienfaits quand on a une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Faire de l'activité physique est souvent plus simple qu'on le pense. Cette fiche vous dit comment y parvenir. Elle présente aussi un programme d'exercices.

Pourquoi dois-je faire ces exercices ?

À cause de la MPOC, vous êtes plus essoufflé. Pour cette raison, vous faites peut-être moins d'activité physique. Il devient alors de plus en plus difficile de faire des efforts et vous vous essoufflez encore plus vite. Mais plus vous bougez, plus votre résistance à la fatigue et votre force augmentent.

Quels bienfaits vais-je tirer de ces exercices ?

Ils sont nombreux.

- Ils diminuent votre essoufflement, au repos et à l'effort.
- Ils vous donnent plus d'endurance et vous permettent de bouger plus.
- Ils diminuent les risques de complications liés au fait de rester longtemps dans un lit (ex. : poumons moins efficaces, accumulation de sécrétions).
- Ils réduisent vos séjours à l'hôpital.

- Ils raccourcissent le temps qu'il vous faut pour retrouver un état normal (convalescence) quand vos symptômes (toux, sécrétions, essoufflement) sont plus intenses (exacerbation).
- Ils augmentent les effets à long terme des médicaments (corticostéroïdes).
- Ils font baisser votre anxiété.
- Ils vous donnent un sentiment de bien-être et améliorent votre qualité de vie.

Comment bouger plus ?

Vous pouvez :

- Danser
- Faites vos tâches ménagères
- Stationner la voiture plus loin de l'entrée
- Faire le programme présenté dans cette fiche



Quand puis-je commencer à faire de l'activité physique ?

Dès que votre état de santé est stable. Si vous êtes dans une période où vos symptômes sont plus intenses, demandez à votre physiothérapeute ou à votre kinésiologue en réadaptation pulmonaire quels exercices vous pouvez faire.

À quel moment de la journée puis-je faire mes exercices ?

Vous pouvez choisir le moment qui vous convient le mieux. Mais il est préférable d'attendre 1 heure après avoir mangé. Prenez vos pompes 15 minutes avant de commencer vos exercices.

De quel matériel ai-je besoin ?

Vous devez avoir :

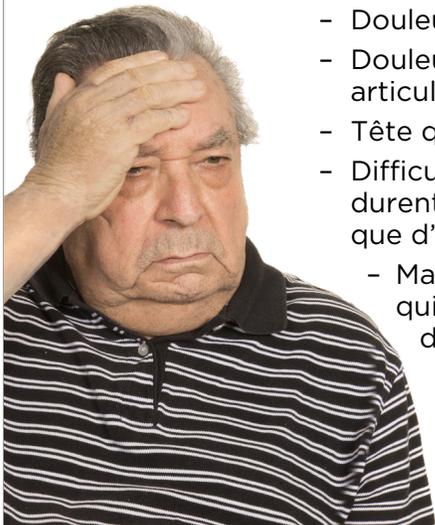
- des vêtements amples et confortables
- des souliers fermés
- 1 ou 2 poids ou 1 ou 2 boîtes de conserve au besoin
- une chaise avec accoudoirs
- une bouteille d'eau



Y-a-t-il des précautions à prendre ?

Soyez à l'écoute des signes anormaux. Si vous ressentez un des symptômes suivants, cessez tout de suite l'exercice et appelez Info-Santé au **8-1-1**.

- Douleur à la poitrine.
- Douleur intense aux articulations.
- Tête qui tourne ou vertiges.
- Difficultés à respirer qui durent plus longtemps que d'habitude.
- Maux de tête qui vous empêchent de fonctionner.



Quelles sont les étapes d'une séance d'entraînement ?

Pour que ce soit efficace, votre corps doit se préparer peu à peu à bouger. Les étapes sont donc progressives.

PHASE 1 : L'ÉCHAUFFEMENT

Cette phase sert à préparer votre corps et vos muscles. Elle dure environ 5 minutes. Vous devriez avoir un peu chaud et suer un peu.

Vous pouvez :

- marcher sur place lentement
- danser
- bouger vos jambes et vos bras sur le bord du lit ou assis sur une chaise



Bouger les jambes hors du lit permet de s'échauffer.

PHASE 2 : LES EXERCICES CARDIO-VASCULAIRES

Ces exercices améliorent le souffle et l'endurance. Essayez de faire des activités que vous aimez. Vous aurez plus de chances de continuer. Vous pouvez, par exemple :

- marcher à vitesse moyenne dehors ou dans la maison
- monter et descendre un escalier
- danser
- faire un peu de ménage
- faire de l'aquaforme
- faire du vélo stationnaire ou du vélo dehors



Vélo stationnaire.

Votre objectif devrait être de faire l'exercice que vous avez choisi sur un temps total de 30 minutes. Au départ, si vous êtes peu actif, vous ne pourrez sans doute pas le faire sans vous arrêter. Vous pouvez donc débuter par des séances plus courtes. Vous les ferez plusieurs fois dans la journée pour atteindre un total de 30 minutes (3 x 10 minutes, par exemple).

Il ne faut pas arrêter ces exercices d'un coup. Il faut baisser leur intensité pendant 5 à 10 minutes en prenant de grandes respirations. Cela abaisse les battements du cœur, fait sortir la chaleur du corps et diminue les risques de chute de pression rapide. Si vous êtes très essoufflé, soufflez avec les lèvres pincées.

À quelle fréquence dois-je faire ces activités ?

Il est important de bouger tous les jours, tout au long de l'année. Visez 3 à 5 fois par semaine, selon votre tolérance à l'effort. Une activité régulière vous permettra de maintenir les bénéfices pour votre santé.

Comment respecter mes limites ?

Pour mesurer vos efforts, vous pouvez vous baser sur l'échelle de perception de l'effort (EPE). Appelée aussi « échelle de Borg modifiée », elle vous aidera à respecter vos limites. Visez un effort entre 3 et 6 sur l'échelle. Il est normal de transpirer un peu plus qu'à l'échauffement ou de ressentir une douleur musculaire légère à modérée.

Échelle de perception de l'effort

Niveau de l'effort	Perception de l'intensité
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

PHASE 3 : LES EXERCICES DE RENFORCEMENT

Ils vous aideront à renforcer vos muscles des bras et des jambes. Ils amélioreront aussi votre souffle et faciliteront vos activités de tous les jours. Vous trouverez page 5, les exercices et la façon de les faire.



Exercice d'extension du genou.

PHASE 4 : LE RETOUR AU CALME

La séance se termine par des exercices de respiration combinés à des étirements. Ils aident à détendre les muscles de la poitrine, qui sont souvent très tendus chez les patients qui ont la MPOC. Des exercices de retour au calme vous sont proposés à la page 13.



Exercice de retour au calme en tournant le haut du corps.

Les activités sexuelles sont aussi une forme d'exercices. Variez les positions en fonction de votre souffle. En cas de doute, parlez-en à votre médecin.

Que faire si je dois annuler ou déplacer un rendez-vous ?

Appelez la centrale de rendez-vous du CHUM
Du lundi au vendredi entre 7 h 30 et 16 h 30

☎ 514 890-8051

Qui appeler pour avoir de l'aide ou poser des questions ?

Pour tout souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM ?

Vous avez des questions sur votre état de santé ? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Programme national
« Mieux vivre avec une MPOC »
> livingwellwithcopd.com

Les fiches santé sur la MPOC
Voir le lien ci-dessous
Taper « MPOC » dans la barre de recherche.

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

Pour tirer le meilleur parti de ces exercices, il est important de respecter certaines consignes :

- Ne retenez pas votre respiration.
- Faites ces exercices lentement.
- Faites ces exercices au moins 3 fois par semaine.
- Répétez chaque exercice de 5 à 10 fois.
- Les dernières répétitions doivent être plus difficiles. Si ce n'est pas le cas, soulevez en même temps une boîte de conserve ou un petit poids. Commencez par 1 poids de 1/2 ou 1 kilo (environ 1 ou 2 livres).
- Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez faire 2 séries de suite des mêmes exercices.
- Vous pouvez aussi répartir vos exercices durant la journée pour qu'ils soient moins longs.



Flexion du coude

Position de départ



Assis sur une chaise avec accoudoirs, le dos appuyé sur le dossier, la paume de la main tournée vers le haut.

Action



Inspirez avant de commencer. Pliez votre coude en expirant. Dépliez-le en inspirant.

Répétez de 5 à 10 fois. Faites la même chose avec l'autre bras.

Progression de l'exercice



Faites le même exercice en prenant un petit poids dans la main.

Flexion de la hanche

Position de départ



Assis sur une chaise avec accoudoirs, le dos appuyé sur le dossier, les bras sur les accoudoirs.

Action



Inspirez avec les deux pieds au sol. Levez votre cuisse vers le haut en expirant.

Redescendez-la.
Répétez de 5 à 10 fois.
Faites la même chose avec l'autre jambe.

Progression de l'exercice



Debout, les 2 mains en appui sur une surface stable.



Inspirez avec les deux pieds au sol. Levez votre cuisse vers le haut en expirant. Redescendez-la. Répétez de 5 à 10 fois. Faites la même chose avec l'autre jambe.

Extension du genou

Position de départ



Assis sur une chaise avec accoudoirs, le dos appuyé sur le dossier, les bras posés sur les accoudoirs.

Action



Inspirez avec les deux pieds au sol. Étendez au maximum votre jambe vers l'avant en expirant.

Redescendez la jambe au sol. Répétez de 5 à 10 fois.

Faites la même chose avec l'autre jambe.

Progression de l'exercice



Debout, les 2 mains en appui sur une surface stable.



Faites des « squats » : pliez vos genoux en baissant légèrement le corps vers le bas.

Revenez à la position initiale. Inspirez en pliant les genoux et expirez en remontant. Répétez de 5 à 10 fois.

Assis à debout

Position de départ



Assis sur une chaise avec accoudoirs, le dos appuyé sur le dossier, les mains sur les accoudoirs.

Action



Inspirez quand vous êtes assis.
Levez-vous en expirant.

Rasseyez-vous.

Répétez de 5 à 10 fois.

Progression de l'exercice :
Ne pas utiliser les mains.

Abduction de la hanche (écartement de la hanche de l'axe du corps)

Position de départ	Action
 <p>Couché sur le dos sur un lit, jambes allongées, bras le long du corps.</p> <p>Inspirez quand vous avez les 2 pieds ensemble.</p>	 <p>Amenez une de vos jambes le plus loin possible vers l'extérieur en expirant.</p> <p>Gardez le pied et le genou orientés vers le haut.</p> <p>Revenez à la position initiale.</p> <p>Répétez de 5 à 10 fois.</p> <p>Faites la même chose avec l'autre jambe.</p>

Progression de l'exercice

Position de départ	Action
 <p>Debout, en appui sur une surface stable à l'aide d'une ou deux mains.</p> <p>Inspirez quand vous avez les 2 pieds au sol.</p>	 <p>En expirant, amenez une jambe sur le côté en gardant les pieds et les genoux vers l'avant. Ne pas pencher votre corps sur le côté.</p> <p>Ramenez la jambe.</p> <p>Répétez de 5 à 10 fois.</p> <p>Faites la même chose avec l'autre jambe.</p>

Flexion plantaire (mollets)

Position de départ



Assis sur une chaise avec accoudoirs, le dos appuyé contre le dossier.

Action



Inspirez quand vous avez les talons au sol. En expirant, soulevez vos talons : seule la pointe de vos pieds doit toucher le sol.

Reposez vos talons au sol.

Répétez de 5 à 10 fois.

Progression de l'exercice

Position de départ



Debout, les deux mains en appui sur une surface stable.

Action



Inspirez quand vous avez les talons au sol. Soulevez les talons pour vous mettre sur la pointe des pieds en expirant.

Redescendez les talons.

Répétez de 5 à 10 fois.



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous



Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.