

# Bouger pour mieux vivre avec ma MPOC



**La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ne vous empêche pas de faire de l'activité physique, au contraire. Cette fiche vous présente un programme d'exercices qui vous apportera plusieurs bienfaits.**

## 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 vous pouvez améliorer votre résistance à la fatigue physique (endurance) et votre force grâce à un programme d'activité physique.

## Quels bienfaits vais-je tirer de ces exercices ?

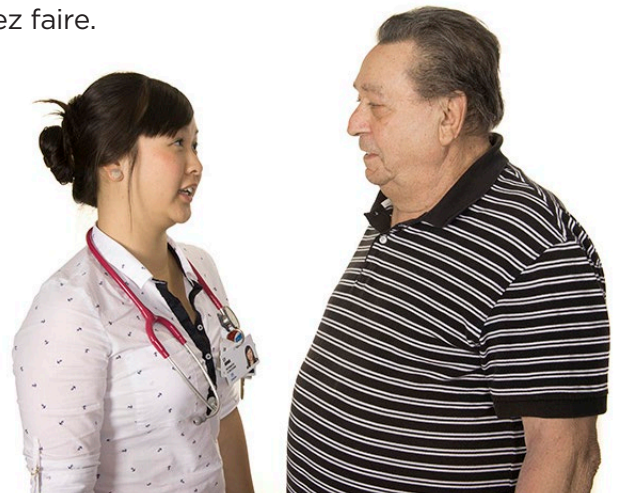
Ils sont nombreux.

- 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.

## Quand puis-je commencer mon programme d'exercices ?

Dès que votre état de santé est stable. Si vous êtes dans une période où vos symptômes sont plus intenses, demandez à votre physiothérapeute 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 :

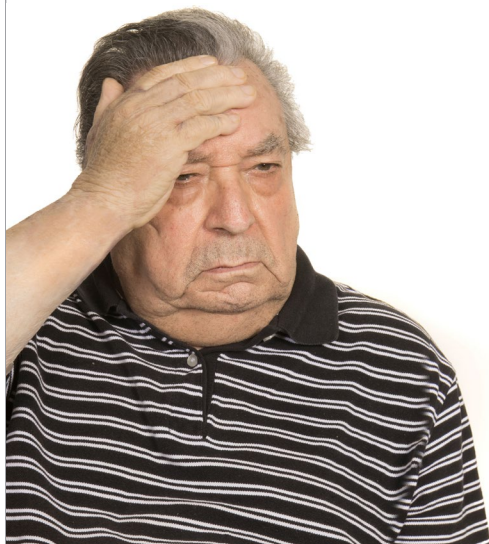
- des vêtements amples et confortables
- des souliers fermés
- un poids ou une boîte de conserve au besoin
- une chaise avec accoudoirs
- une bouteille d'eau



## 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.
- Cœur qui bat trop vite.
- Difficultés à respirer qui durent plus longtemps que d'habitude.
- Maux de tête qui vous empêchent de fonctionner.



## Comment se déroule ma séance d'entraînement ?

Si vous êtes peu actif, faites les exercices de base, sans progression. Si vous faites déjà de l'activité physique, passez directement à l'étape « Progression de l'exercice » (Voir annexe page 5). Le programme d'entraînement que nous vous proposons comprend 4 phases. Il faut compter 30 à 50 minutes pour le faire au complet.

### 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
- pédaler sur un vélo stationnaire lentement
- bouger vos jambes sur le bord du lit



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
- faire une randonnée à pied
- faire de l'aquaforme
- faire du vélo stationnaire



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 est aussi possible de débuter votre activité en la faisant par « intervalles ». Cela consiste à alterner de courtes séquences plus intenses et d'autres moins intenses. Par exemple, faites 30 secondes à un rythme rapide ou avec une résistance élevée, puis faites 2,5 minutes à un rythme lent. Et répétez cela 5 fois de suite.

Plus vous bougez, plus vous pourrez faire votre exercice longtemps.

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.

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

Si vous avez des questions, communiquez avec votre physiothérapeute ou votre kinésologue.

Tél. : .....



#### RESSOURCES UTILES

Association pulmonaire du Canada  
> [poumon.ca](http://poumon.ca)

Mieux vivre avec la MPOC  
> [livingwellwithcopd.com](http://livingwellwithcopd.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)

*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)

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



Pliez et dépliez votre coude. 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.

## Extension du coude

### Position de départ



Assis sur une chaise avec accoudoirs, pieds au sol.  
Les mains en appui sur les accoudoirs, alignées avec les épaules, les coudes légèrement pliés.

### Action



Dépliez les bras pour étendre les coudes au complet, ce qui fait décoller les fesses du fauteuil.



Revenez à la position initiale.  
Répétez de 5 à 10 fois.

## Progression de l'exercice



Faites le même exercice en prenant appui le moins possible sur vos jambes.

## 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



Levez votre cuisse vers le haut.

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.



Levez votre cuisse vers le haut.  
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

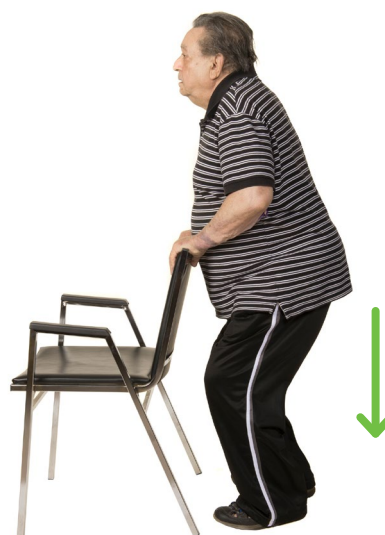


Étendez au maximum votre jambe vers l'avant.  
Redescendez la jambe au sol.  
Répétez de 5 à 10 fois.  
Faites la même chose avec l'autre jambe.

## 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.  
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





Levez-vous.  
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>Amenez une de vos jambes le plus loin possible vers l'extérieur. Gardez le pied et le genou orientés vers le haut. Revenez à la position initiale. Répétez de 5 à 10 fois. 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>Amenez une jambe sur le côté en gardant les pieds et les genoux vers l'avant. Ne pas pencher votre corps sur le côté. Ramenez la jambe. Répétez de 5 à 10 fois. Faites la même chose avec l'autre jambe.</p>

## Extension de la hanche

### Position de départ



Assis sur une chaise avec un dossier ou couché sur le dos, les jambes allongées.

### Action



Serrez les fessiers pendant 5 secondes.  
Relâchez.  
Répétez de 5 à 10 fois.

## Progression de l'exercice

### Position de départ



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

### Action



Amenez une jambe vers l'arrière. Ne pas pencher votre corps vers l'avant et ne pas plier le genou.  
Redescendez la jambe.  
Répétez de 5 à 10 fois.  
Faites la même chose avec l'autre jambe.

## Flexion plantaire (mollets)

### Position de départ



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

### Action



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






Soulevez les talons pour vous mettre sur la pointe des pieds.  
Redescendez les talons.  
Répétez de 5 à 10 fois.

Prenez le temps de vous étirer à la fin de vos exercices de renforcement. Utilisez aussi ce moment pour reprendre votre souffle.

### Exercices d'assouplissement de la cage thoracique

#### Exercice 1

Position de départ	Action	
 <p>Assis sur une chaise avec accoudoirs, le dos appuyé contre le dossier.</p>	 <p>Levez les bras de chaque côté, les doigts vers le haut et les coudes pliés à 90 degrés.</p>	 <p>Ramenez les bras vers le centre en inspirant par le nez. Revenez à la position de départ en expirant par la bouche, les lèvres pincées.</p>

#### Exercice 2

Position de départ	Action		
 <p>Assis sur une chaise, le dos appuyé contre le dossier.</p>	 <p>Touchez les deux épaules opposées avec vos mains.</p>	 <p>Tournez le haut de votre corps vers la droite en inspirant par le nez.</p>	 <p>Ramenez le haut de votre corps au centre en expirant par la bouche, les lèvres pincées.</p>
	<p>Faites la même chose vers la gauche.</p>		



## 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.



---

---

---

---

---

---

---

---

