

Exercices à réaliser après l'opération

Déroulement de la séance:

Chaque exercice sera réalisé en 2 séries de 10 répétitions.

1/ Exercice d'inspiration

- Inspirez à fond, bloquez la respiration 3 secondes
- Expirer lentement, progressivement en rentrant le ventre pour souffler la totalité de l'air

2/ Exercice du Triflo®

- Expiration profonde: soufflez pour vider vos poumons
- Inspirez progressivement pour soulever la boule bleue claire et la maintenir le plus longtemps possible en haut



Ne pas soulever les 3 boules en même temps

3/ Exercice de la bouteille

- Prenez une petite bouteille et remplissez la à moitié d'eau
- Soufflez progressivement à l'aide d'une paille en rentrant le ventre progressivement

4/ Exercice de posture

- Placez-vous assis sur une chaise, dos bien appuyé
- Positionner vos bras le long du corps, descendez les doigts le plus bas possible
- Serrez vos omoplates en inspirant puis relâchez en soufflant
- Pendant tout l'exercice vos épaules **doivent rester horizontales**

5/ Pédalier

- Pédalez pendant 30 minutes

6/ **Marchez 20 minutes à l'aide de votre déambulateur à roulettes sur lequel est posé votre matériel**

Pensez à bien vous hydrater !!!

Exercices à réaliser avant l'opération

Déroulement de la séance:

Chaque exercice sera réalisé en 2 séries de 10 répétitions.

1/ Exercice de respiration

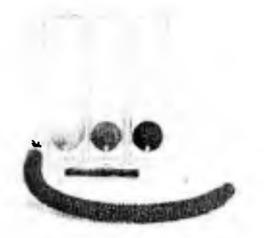
- Se positionner coucher semi-assis
- Mettre une main sur le ventre et l'autre sur le thorax
- Inspirez profondément en gonflant le ventre puis le thorax et soufflez en rentrant le ventre au maximum

2/ Exercice de la bouteille

- Prenez une bouteille que vous remplissez à moitié d'eau
- Soufflez lentement et le plus longtemps possible à l'aide d'une paille en faisant des bulles

3/ Exercice du Triflo®

- Expiration profonde: soufflez pour vider vos poumons
- Inspirez progressivement pour soulever la boule bleue claire et la maintenir le plus longtemps possible en haut



Ne pas soulever les 3 boules en même temps

4/ Marchez au moins 30 minutes par jour

Pensez à bien vous hydrater !!!