PARCOURS
PATIENTS



Maintenir une activité physique à domicile

MON LIVRET D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Hôpital de jour

Soins Médicaux et réadaptation

GÉRONTOLOGIE
CHU MONTPELLIER

Centre de soins, prévention et longévité Antonin Balmes

À l'issue de vos 3 mois d'accompagnement, nous souhaitons maintenant vous aider à maintenir une activité physique régulière.

Au coeur du centre de soin, prévention et longévité d'Antonin Balmes, le programme en HDJ SMR que vous avez suivi est fait pour prévenir le risque de chute et optimiser le maintien à domicile.

Ce livret a donc été conçu pour vous aider à continuer les exercices chez vous, en toute autonomie et en toute sécurité.

Il vous guide pas à pas afin de maintenir vos progrès, préserver votre autonomie au quotidien et réduire durablement le risque de chute.

La régularité est la clé : poursuivre l'activité physique à domicile vous permettra de conserver les acquis du programme et de rester acteur de votre santé.



SOMMAIRE

Se préparer à la séance 04

Des exercices adaptés à chacun 05

Echauffement 07

Renforcement musculaire 11

- Membres supérieurs 12
- Sangle abdominale 15
- Membres inférieurs 16

Equilibre 19

Etirement 22

Cohérence Cardiaque 26

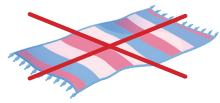
SE PRÉPARER À LA SÉANCE

Comment se préparer à une séance ?

La sécurité est un point clé !

Cela passe par l'**aménagement** de son espace de pratique. Utilisez une chaise **robuste et stable** et assurez-vous d'avoir un **espace dégagé**.

Attention au tapis



Les exercices devront s'effectuer sur un **sol non glissant** pour éviter tout danger de chute.

Portez des **vêtements confortables** (survêtement) et des **chaussures** qui maintiennent bien le pied et la cheville.

L'hydratation

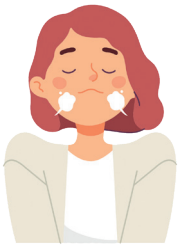


Il est très important de s'hydrater. L'activité physique augmente les pertes d'eau suite à l'échauffement du corps humain lors du mouvement. La transpiration est le reflet visible de cette perte en eau.

C'est pourquoi il faut boire **avant, pendant et après l'effort,** même si la sensation de soif n'apparait pas.

La respiration

Dans la pratique de l'activité physique, la respiration joue un rôle essentiel dans la **régulation de l'effort et de la récupération.**



Une respiration maitrisée **permet une meilleure oxygénation musculaire, limite la fatigue et améliore la qualité du mouvement**.

Pendant l'effort, il est recommandé de **coordonner sa respiration** avec le mouvement, par exemple inspirer lors de la phase de préparation et expirer pendant la phase de travail

Activité physique et douleurs



Pendant les exercices, si vous ressentez une douleur thoraciques ou des difficultés respiratoires (souffle court), **arrêtez immédiatement et contactez votre médecin.**

Si vous ressentez des **douleurs articulaires ou musculaire**s, arrêtez, vérifiez votre position et essayez de nouveau.

Si la douleur persiste, rapprochez vous d'un professionnel de santé. Il est normal de sentir vos muscles travailler et de légères courbatures le lendemain ou surlendemain de l'exercice.

DES EXERCICES ADAPTÉS À CHACUN

Chaque personne est différente. Votre forme, votre équilibre, vos douleurs éventuelles et votre niveau de fatigue peuvent varier d'un jour à l'autre.

C'est pourquoi tous les exercices proposés dans ce livret sont **adaptables et individualisés.**

Une sélection sur mesure



Pour chaque exercice, vous retrouverez (une coche) qui indique s'il est adapté à votre situation.

Vous ne pratiquerez que les exercices qui ont été au préalable sélectionné.

Un nombre de répétitions personnalisé

Le nombre de répétitions est noté pour chaque exercice. Il correspond à vos capacités actuelles.

Si vous ressentez :

- une douleur inhabituelle,
- une fatigue excessive,
- un déséquilibre,

→ diminuer le nombre de répétitions.

Exercices assis ou debout

Chaque exercice comporte un petit dessin indiquant s'il peut être réalisé :

• Assis  ou • Debout 

La position qui vous correspond sera entourée.

Cependant, il est possible de passer d'un exercice **debout à assis** si vous en ressentez le besoin (fatigue, douleurs...).

Les exercices réalisés debout nécessitent d'avoir une **chaise stable à proximité** afin de pouvoir prendre appui si besoin.

Votre sécurité est prioritaire.



Possibilité d'ajouter une charge

Certains exercices peuvent être réalisés **avec charge.**

Un petit symbole d'haltère à côté de l'exercice vous l'indiquera. 

Vous pouvez utiliser :

• des bouteilles d'eau
• des haltères
• des élastiques

La charge doit rester **légère et adaptée** à votre ressenti.

L'objectif n'est pas la performance, mais le **maintien de votre force en toute sécurité**.

ECHAUFFEMENT

Pourquoi s'échauffer ?

Il est nécessaire de s'échauffer avant chaque activité pour notamment éviter des blessures à froid. Souvent négligé par les pratiquants, l'échauffement est une **phase incontournable.**

L'échauffement consiste en une mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire.

L'échauffement proposé reprend celui que vous aviez vu pendant votre programme.

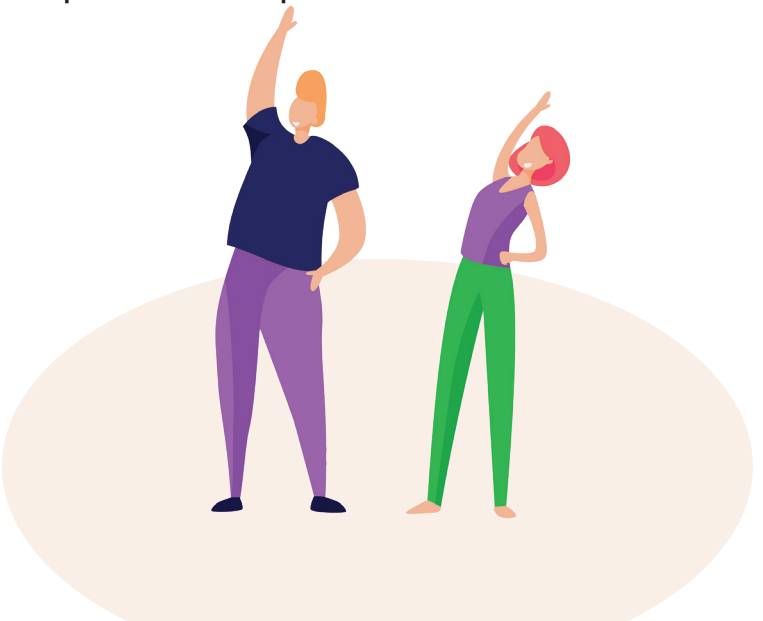
Conseils à suivre :

- Réaliser les gestes lentement
- Réaliser tous les exercices
- Pensez à vous hydrater
- Activer la respiration

Durée

L'échauffement doit durer environ 10 minutes.

Faites 10 répétitions de chaque exercice.



Tête et cou

Les bras le long du corps, la tête bien droite, les épaules restent fixes (seule la tête bouge).

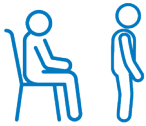
1. De haut en bas.
2. De gauche à droite
3. Oreille - épaule

10 min
X6 fois





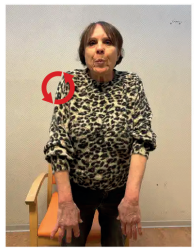
Epaules



Montez les épaules vers les oreilles en inspirant et relâchez en soufflant.

Faites des rotations des épaules en avant puis en arrière.

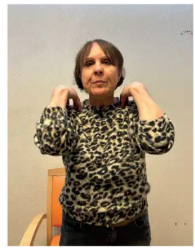




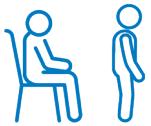

Coudes



Tendez vos bras, paumes des mains dirigées vers le ciel. Réalisez une flexion des coudes en ramenant vos mains sur vos épaules.

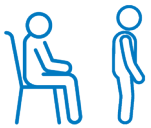
Poignets



Entrecroisez vos doigts et effectuez des petits cercles avec les poignets.



Doigts

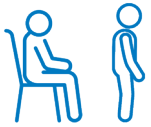


Fermez vos doigts puis réalisez une extension des doigts.





Hanches



Main sur les hanches, jambes tendues largeur bassin, allez chercher à droite puis à gauche et

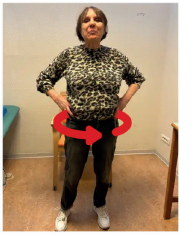
devant/ derrière.

Puis faites des cercles dans les 2 sens. Attention à garder le buste droit et les épaules fixes.









Sur chaise :

Ouvrez et fermez les jambes (intérieur, extérieur).





X10 fois



Genoux

Serrez les pieds et fléchissez vos jambes avec les mains posées sur les genoux. Effectuez des rotations dans les 2 sens.

Sur chaise :

Tendez et repliez la jambe (faire une jambe après l'autre).





Chevilles

Montez en pointe en écrasant les orteils, un pied après l'autre.

Sur chaise : la même chose



Marche

Marchez 1 minute sur place à une intensité modérée.

Sur chaise : faites des petits pas.



Vous êtes maintenant bien échauffé!

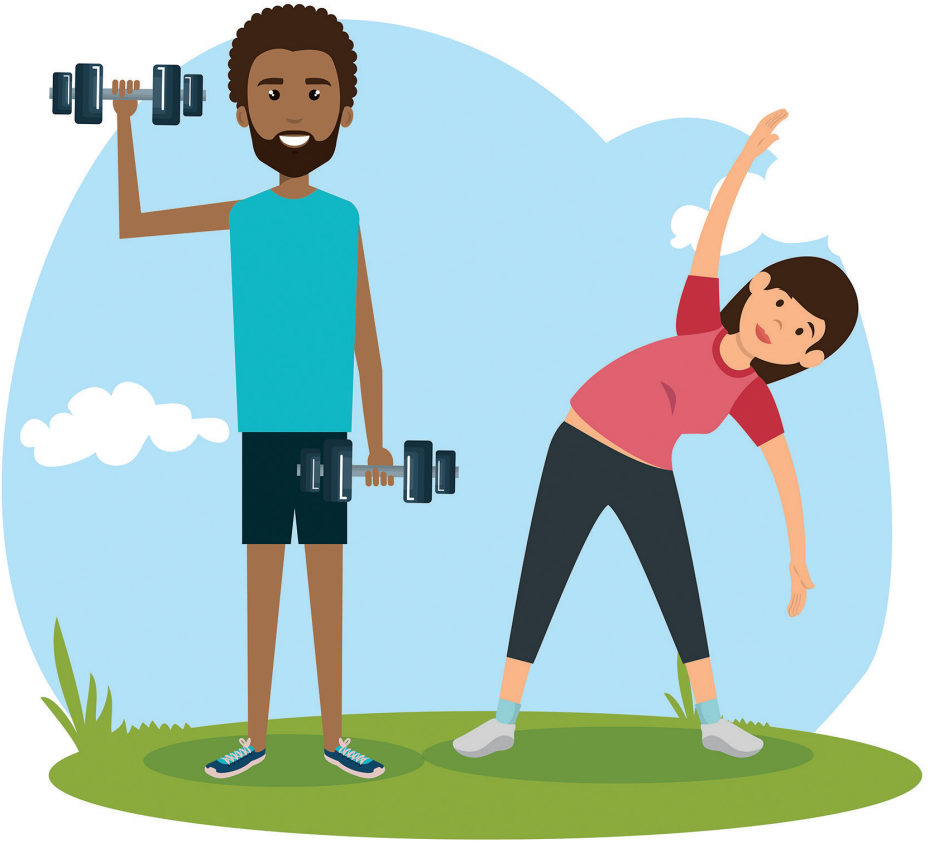
Vous pouvez passer à la séance.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les exercices de renforcement musculaire ont pour but d'**entretenir et d'améliorer la force et la puissance musculaire.**

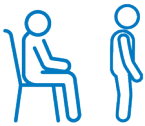
Les exercices qui vous sont proposés concernent le renforcement musculaire des **membres supérieurs, de la sangle abdominale et des membres inférieurs.**

Le renforcement musculaire **va de paire avec votre équilibre** et limite votre risque de chute. Ces exercices vous aideront à être plus **autonome** et en **confiance** sur vos déplacements.



MEMBRES SUPÉRIEURS

EPAULES



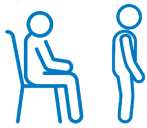
Elévations latérales

Dos droit, épaules basses, bras long du corps

1- Soufflez et levez les bras (semi fléchis) jusqu'à hauteur des épaules.

2- Inspirez et revenez en position initiale



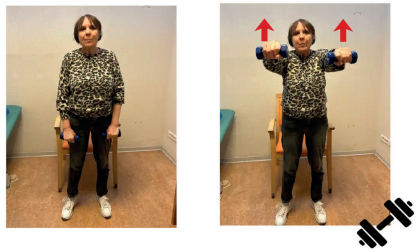


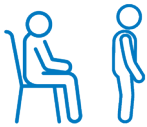
Elévations frontales

Dos droit, épaules basses, bras long du corps

1- Soufflez et levez les bras (semi fléchis) jusqu'à hauteur des épaules en tirant devant vous

2- Inspirez et revenez en position initiale





Petits cercles de bras

Dos droit, bras tendus sur le côté, mains à hauteur d'épaules

1- Réaliser des petits cercles avec les mains dans un sens puis dans l'autre

Respirez normalement le long de l'exercice



PECTORAUX



Pompes au mur

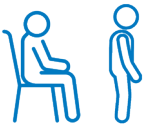
Debout face à un mur, mains à hauteur d'épaules et pieds reculés.

1- Soufflez et fléchissez les bras en gardant le dos droit

2- Expirez et revenez en position initiale







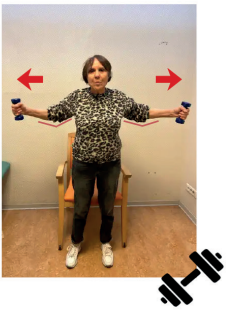
Papillon

Dos droit, épaules basses.

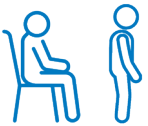
1- Soufflez et ouvrez les bras (semi fléchis) vers l'arrière. Omoplates qui se touchent.

2- Expirez et revenez en position initiale





DOS



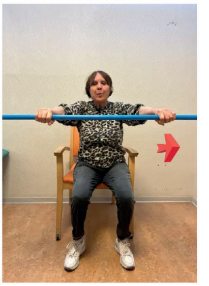
Tirage horizontal

Bras tendus devant vous, épaules basses et dos droit.

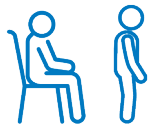
1- Soufflez et tirez vos coudes en ramenant vos mains en dessous de la poitrine. Resserrez les omoplates.

2- Inspirez et revenez en position initiale





Conseil : manche à balai



Tirez par dessus

Bras tendus devant vous, épaules basses et dos droit.

1- Soufflez et montez le bâton à hauteur des yeux ou au dessus de la tête.

2- Inspirez et revenez en position initiale





BICEPS

Flexion de biceps

Dos droit, épaules basses, coudes collés au corps.

1- Soufflez et fléchissez vos bras en ramenant les mains vers les épaules.

2- Inspirez et revenez en position initiale





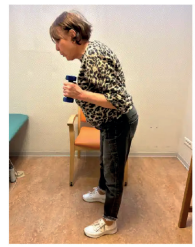
TRICEPS

Extension de triceps

Buste penché en avant, coudes fléchis et collés aux côtes.

1- Soufflez et tendez les bras vers l'arrière

2- Inspirez et revenez en position initiale





SANGLE ABDOMINALE



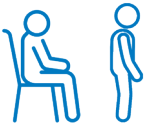
Bascule avant/arrière



Assis au bord de la chaise, buste penché en avant,

1- Soufflez et redressez le buste

2- Inspirez et revenir en position initiale



Rotation du tronc

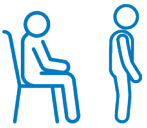


Dos droit, les bras tendus devant vous

1- Soufflez et envoyez votre bras en arrière avec une rotation du tronc et en regardant derrière vous.

2- Inspirez et revenez en position initiale

Faites des deux côtés



Obliques



Dos droit, les bras sur le côté, le long du corps

1- Soufflez et faites glisser votre main sur le côté

2- Inspirez et revenez en position initiale

Faites de chaque côté



Ciseaux



Dos droit, bras croisés sur la poitrine ou sur les accoudoirs, les jambes levées et tendues

1- Soufflez et écartez les jambes

2- Inspirez et croisez les jambes tendues.

MEMBRES INFÉRIEURS



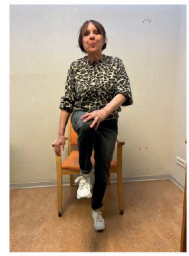
Montées de genoux

Montez vos genoux à hauteur de hanche.

Coordonnez vos bras (jambes et mains opposées) pour vous équilibrer.

Sur chaise : la même chose







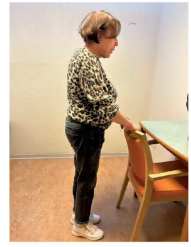


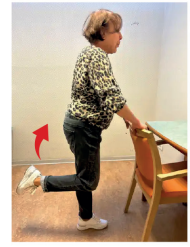
Talons fesses

Tirez votre talon vers la fesse.

Le genou doit rester dans l'axe de la jambe d'appui. Mettez vos mains sur le dossier d'une chaise.







Sur chaise : tirez votre talon sous la chaise







Squat/ flexion de genoux

Veillez à écarter les pieds à largeur bassin, gardez le dos droit et tirez vos bras devant vous en descendant pour vous équilibrez.







Relevés de chaise

Dos droit, assis au bord de la chaise, mains croisés sur la poitrine, pieds ancrés au sol

1- Soufflez et basculez en avant pour vous mettre debout

2- Inspirez et revenez en position initiale, en contrôlant la descente





Abduction

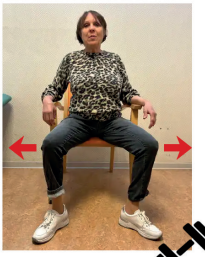
Dos droit

1- Soufflez et lever la jambe sur le côté en gardant le buste droit.

2- Inspirez et revenir en position initiale




Sur chaise : dos droit, assis au bord de la chaise. Ecartez et refermez les jambes

Conseil : élastique autour des cuisses

Extension de jambes

Dos droit

1- Soufflez et levez/ tendez la jambe

2- Inspirez et revenir en position initiale

Faites une jambe après l'autre






Fentes





Dos droit, pieds écartés largeur bassin

1- Soufflez et avancez un pied devant. Faites une flexion de genoux.

Pensez à mettre vos mains sur chaise. Les pieds ne doivent pas être sur la même ligne.

2- Inspirez et revenir en position initiale.

Changez de pied





Montées sur pointes

Montez vos talons pour écraser vos orteils.





EQUILIBRE



L'équilibre est **essentiel dans la vie quotidienne** : pour marcher, se lever, se tourner, monter un trottoir ou éviter un obstacle.

Après vos 3 mois, normalement vous avez pu constater une amélioration de votre équilibre, de votre stabilité et par conséquent votre confiance lors de vos déplacements.

Notre objectif est de vous aider à maintenir ces bénéfices.

Dans les pages suivantes, vous allez pratiquer une **suite de mouvements vu pendant votre programme,** comme une petite chorégraphie.

Les exercices s'enchaînent les uns après les autres. L'objectif est de rester concentré, de bouger **lentement** et de **contrôler** chaque position. **Prenez votre temps. Respirez normalement.**

Vous devez avoir une chaise en face de vous pour ces exercices

Un petit symbole "yeux" montre si vous pouvez faire l'exercice avec:

- **Yeux ouverts**
- **Yeux fermés**

Attention, si vous avez les deux symboles il est important de faire d'abord les yeux ouverts puis complexifier la tâche avec les yeux fermés.

SÉQUENCE D'ÉQUILIBRE

1



Position de départ

Debout, pieds écartés largeur du bassin, dos droit, regard devant.

Une chaise proche de vous.

2



Transfert de poids

Déplacez doucement le poids du corps sur la jambe droite, puis sur la jambe gauche. Les pieds restent au sol.

3



Semi-tandem

Vos deux pieds sont joints et légèrement décalés

Tenez ..... secondes.

Puis changez de côté.

4



Tandem

Votre talon doit toucher la pointe de l'autre pied.

Tenez ..... secondes.

Puis changez de côté.



Pieds joints.

Tenez ..... secondes.



Unipodal

Levez doucement un pied, tenez ..... secondes et reposez.

Puis changez de côté.



Fentes

Mettez un pied devant l'autre, pas sur la même ligne. Le genou avant doit être fléchi. Garder le dos droit. Tenez ..... secondes.

Puis changez de côté



Montez sur vos pointes

Tenez ..... secondes.

ETIREMENTS

Avec l'âge, les muscles ont tendance à se raccourcir et à perdre en souplesse. Cela peut entraîner une diminution de l'amplitude de vos mouvements.

Les étirements qui vous sont proposés, ont été pratiqué lors de votre programme.

Les étirements réguliers vous permettent de :

- Améliorer la souplesse musculaire et articulaire
- Favoriser une meilleure posture
- Faciliter les gestes du quotidien
- Réduire les tensions musculaires et certaines douleurs
- Compléter le travail de renforcement musculaire et d'équilibre

Comment bien s'étirer ?

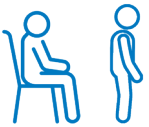
1. **S'étirer en douceur :** le mouvement doit être lent et progressif. On cherche une sensation d'étirement du muscle mais sans douleur.

2. **Respirer calmement :** inspirez profondément et soufflez lentement pendant l'étirement. La respiration aide le muscle à se relâcher.

3. **Tenir la position :** maintenez chaque étirement environ **20 secondes**. Evitez les à-coups et les mouvements brusques.

4. **Etre bien installé :** utilisez un support stable telle qu'une chaise. Quand vous êtes en position assise, veillez à être au bord de la chaise et à décoller votre dos du dossier.



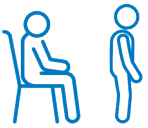


Tête

Dos droit.

Faites basculer votre tête d'un côté puis de l'autre en maintenant la position, afin de rapprocher votre oreille de votre épaule.





Epaule

Dos droit, mettez votre main sur l'épaule opposée et l'autre main sur le coude.

Poussez votre coude pour amener votre main plus loin dans le dos.

Faites de l'autre côté







Dos rond - ouverture

1- Entrelacez vos doigts et tendez vos bras devant vous en faisant le dos rond (comme un chat).

2- Lâchez vos mains puis ramenez vos coudes vers l'arrière, resserrez vos omoplates.

Répétez 3/ 4 fois.







Etirement du dos

1- Entrelacez vos doigts, tirez vos bras vers le ciel et grandissez vous.

2- Relâchez les bras et glissez votre buste entre les jambes avec la tête enroulé.

3- Remontez doucement. Finissez votre mouvement par la tête.





20 sec par exercice



Etirement du dos debout

Mettez vos deux mains sur le dossier d'une chaise. Bras tendus, reculez vos fesses, tendez les jambes.

Fléchissez vos genoux et revenez en position debout.

Répétez 3/ 4 fois.







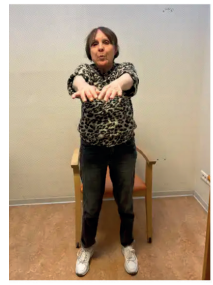
Rotation buste

Dos droit.

Tendez vos deux bras devant et faites une rotation du tronc d'un côté en amenant votre bras vers l'arrière.

Regardez votre main.

Puis faites de l'autre côté.







Obliques

Dos droit, mettez vos deux mains sur le long de votre corps. Basculez votre buste sur le côté en laissant glisser votre main.

Puis faites de l'autre côté.





20 sec par exercice

Ischio-jambier

Dos droit. Plantez le talon au sol. Tirez le buste vers l'avant pour toucher le plus loin possible. Mettez votre autre main sur l'autre genou.

Puis faites de l'autre côté.



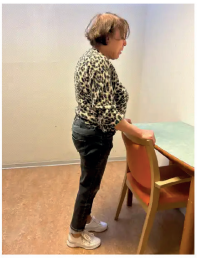


Mollet

Dos droit, les mains posés sur le bord d'une chaise ou sur un mur.

Reculez une jambe, pliez le genou avant, tendez celle à l'arrière et plantez le talon dans le sol (position fente).

Puis faites de l'autre côté.



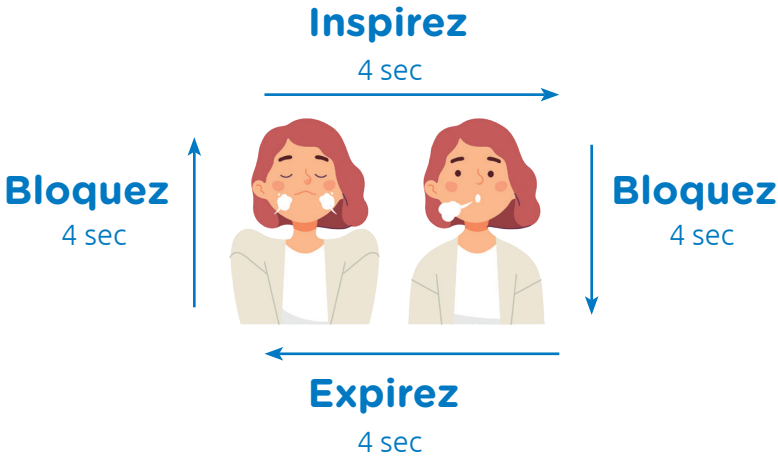


COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque avec la respiration en carré est un exercice simple qui consiste à respirer lentement et régulièrement. Elle permet de :

- calmer le corps et l'esprit
- réduire le stress et les tensions
- ralentir le rythme cardiaque
- améliorer la concentration
- favoriser une sensation de détente.

Pratiqué quelques minutes, cet exercice aide à se sentir plus apaisé au quotidien.



COMMENT FAIRE ?

- Inspirez sur 4 secondes
- Bloquez votre respiration sur 4 secondes
- Expirez sur 4 secondes
- Bloquez votre respiration sur 4 secondes
- Recommencez

Vous pouvez augmenter le nombre de secondes (par exemple sur 5 ou 6 secondes)

A vous de jouer

F	X	R	L	L	P	O	B	L	I	Q	U	E	S
E	A	B	D	U	C	T	I	O	N	Z	B	Y	L
N	Y	E	P	W	Y	B	M	U	S	C	L	E	S
T	J	T	W	K	U	B	L	I	Z	J	M	H	U
E	E	I	V	E	Q	U	I	L	I	B	R	E	M
S	W	R	H	E	Q	B	B	Z	T	H	B	Z	J
F	V	E	S	M	D	O	S	V	Y	A	D	L	X
M	Z	M	M	S	J	R	Q	R	Q	L	H	J	M
W	Q	E	J	L	H	T	U	V	B	T	F	K	O
U	T	N	Z	N	M	H	A	T	W	È	Z	Q	L
E	Q	T	O	F	D	A	T	N	T	R	E	Q	L
Y	A	C	O	B	P	K	S	D	O	E	R	P	E
Z	Z	F	O	O	W	L	Z	H	T	A	S	I	T
R	E	S	P	I	R	A	T	I	O	N	U	Z	S

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Abduction
Equilibre
Etirement
Fentes
Haltère
Mollets
Muscles
Obliques
Respiration
Squats

Pôle Gérontologie

Centre de soins, prévention et longévité

Antonin Balmes – CHU Montpellier

Réalisation : CHU de Montpellier - Direction Communication - G. Faugier - 09/26