

Département d'hématologie clinique

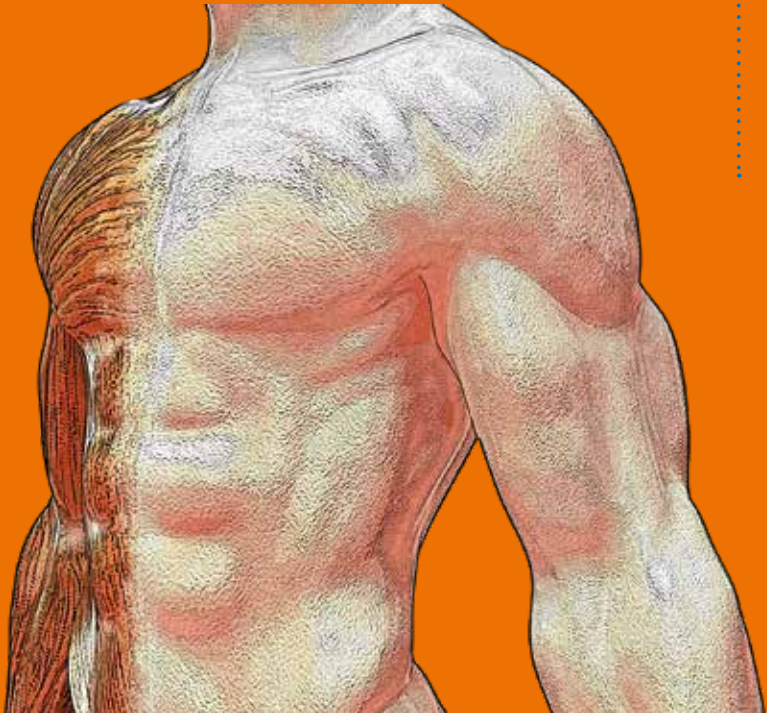
Coordonnateur

Pr Guillaume CARTRON

SCRF : Servie Central de Rééducation Fonctionnelle

Pr Isabelle LAFFONT

Entretien musculaire en Hématologie



CHU de Montpellier
Hôpital Saint Eloi
Département d'Hématologie Clinique
80 Avenue Augustin Fliche
34295 Montpellier cedex 5
Tél : 04 67 33 83 69

www.chu-montpellier.fr

Vous venez de recevoir un traitement de chimiothérapie, une greffe de moelle osseuse... dans le département d'hématologie clinique et vous souhaitez maintenir une forme physique correcte.

- **Conseils**

Faites votre entretien musculaire vous-même et chez vous.

Il est préférable de faire **des séances courtes**, répétées (**matin et soir**), **quotidiennes** et selon votre disponibilité.

- **Pourquoi ?**

Le travail personnel nous paraît le mieux convenir au contexte hématologique pour une récupération physique progressive.

Un soutien avec kinésithérapeute à domicile peut être prescrit.

Le travail chez un confrère kinésithérapeute sera réservé pour des problèmes «spécifiques» qui relèvent de leurs compétences, en dehors des périodes à risques infectieux.

- **Séance de renforcement musculaire**

Elle sollicite l'ensemble du corps (membres inférieurs, tronc, abdominaux, membres supérieurs). Le but étant un renforcement musculaire doux et progressif ainsi qu'un travail de l'équilibre. Associer toujours les exercices avec la respiration.

- **Durée : 15 à 20 minutes** par jour.

- **Recommandations**

Vous réaliserez les exercices en fonction de votre état de fatigue. Vous pourrez les fractionner tout au long de la journée. Les différents niveaux proposés ci-contre sont à titre indicatif :

Niveau 1, pour les personnes **sédentaires**, effectuer 1 série de 10 répétitions pour chaque exercices choisis.

Niveau 2, pour les personnes **plus actives**, effectuer 2 séries de 10 répétitions pour chaque exercices choisis.

Niveau 3, pour les personnes **habituellement sportives**, effectuer 3 séries de 10 répétitions pour chaque exercices choisis.

Exercices à travailler en position debout.



En cas de grande fatigue, privilégier la position assise.

• Travail de la respiration

Ne jamais bloquer sa respiration .

Inspirer par le nez avant l'effort et expirer (souffler) par la bouche pendant l'effort.



Travail fixateur
d'omoplates



Le ventre se gonfle lors de l'inspiration et rentre à l'expiration (souffler).

NB. : Ressentir sous les mains l'ouverture des côtes à l'inspiration et la fermeture à l'expiration.

- **Le ponté pelvien**

Soufflez en montant le bassin et en rentrant le ventre



Ne pas cambrer le bas du dos !

- **Travail d'auto grandissement du rachis en position de correction, travail du quadriceps et étirement de jambe**



Position de correction c'est à dire omoplates serrés, extension de la nuque, auto grandissement. Soufflez en rentrant le ventre.

Tenir la jambe tendue 6 secondes en mobilisant la cheville.



- Marche au pied du lit sur place 2 minutes

- Travail pointe de pied puis talons



Soulevez les orteils puis soulevez les talons



Version debout

- Montée alternative des genoux



Montez les genoux en soufflant (l'un après l'autre)



Poser la main sur le genou opposé

• Déplacement latéral



Se déplacer en écartant bras et jambes en même temps.
Inspirer sur le mouvement d'écart et expirer en resserrant bras et jambes.

• Travail de l'équilibre



Exercice d'équilibre sur un pied tenir
de 5 à 30 secondes

*NB : lever la jambe plus ou moins haut
suivant votre souplesse en gardant la jambe
d'appui tendue, avec ou sans appui d'une main.*



Genou en extension.
Bougez bras et jambes
suivant vos possibilités.

• Exercice du «panier de basket»



Bien souffler pendant le mouvement.

(Vous imaginez que vous envoyez un ballon virtuel dans un panier de basket)

• Squats



Souffler sur l'effort et bien flechir au niveau des hanches comme pour s'asseoir

- Step



Travail de la montée des marches d'escalier

- Stepper, pour les plus sportifs

Choisir le plus simple et le moins cher.

Le système step par vérous résistés apporte un renforcement musculaire sur les muscles clés de la marche (quadriceps - fessiers - lombaires) et améliore l'équilibre.

Durée : 5 minutes matin et après midi

Recommandations :

Position dos bien droit, regarder au loin et installer le stepper près d'une barre pour pouvoir se retenir en cas de déséquilibre.

Éviter de buter en fin de course. Rester souple.



Si votre équilibre est bon, utilisez le balancement des bras comme dans la marche.

- Différentes positions pour les pompes



À faire uniquement si non douleur



- Fentes



Pour les plus aguerris la position
chevalier servant

• Séance de vélo

Durée : 15 à 20 minutes par jour

Résistance : moyenne

Recommandations :



Pour régler la position de la selle : mettre le talon sur la pédale en position basse, le genou garde une légère flexion.

NB : En cas de douleur au niveau de l'assise, ajouter une serviette éponge sinon le cuissard cycliste est équipé d'un renfort cutané en regard de la selle.

• Séance de marche

Reprise de la marche en progression (dans la durée et la difficulté) chaque jour.

• Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

L'exercice physique est indispensable.

Le plus important est de l'adapter à chacun, selon ses possibilités, sa fatigabilité.

L'effort, le plus petit soit-il, est déjà une performance.

Nous restons à votre disposition pour toutes informations supplémentaires.

• Remerciements

Nous remercions le Dr Nathalie Féguéux, pour nous avoir encouragé à la réalisation de cette plaquette.

Nous remercions Joël, Valentin, Maxime, Mahel et Matthieu étudiants à l'IFMK de Montpellier pour leur participation.

A chacun : Bon travail - Sans fatigue - Dans la continuité.

• Les kinésithérapeutes du service d'hématologie

Laurence MOROTTI et Sylvie DEVALLOIS

tél. : 04 67 33 29 02

l-morotti@chu-montpellier.fr

s-devallois@chu-montpellier.fr

Conception et réalisation service communication : 04 67 33 93 43 (10/21) G. Faugier

