

Livret d'information

Département d'hématologie clinique

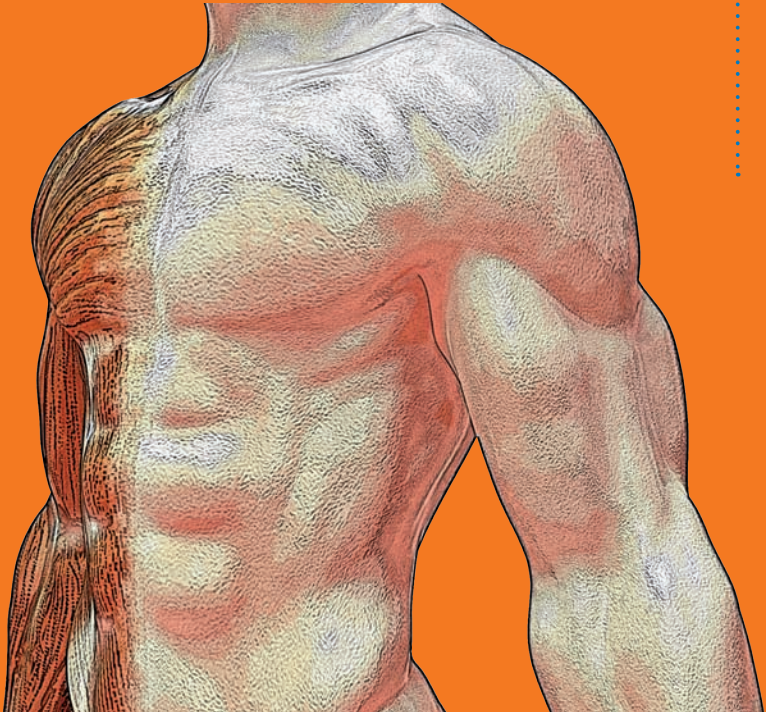
Coordonnateur

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

Entretien musculaire en hématologie

Vous venez de subir 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 vous même et chez vous

- **Pourquoi ?**

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

- **Séance de gym**

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 matin et après-midi.

- **Recommandations**

- pour le niveau 1, réaliser 10 fois l'exercice
- pour le niveau 2, réaliser 2 x 10 fois l'exercice
- pour le niveau 3, réaliser 3 x 10 fois l'exercice

1. Assis :

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



Gainage dorsal en extension en position de correction c'est à dire omoplates serrés, extension de la nuque, auto grandissement, verrouillage lombaire avec contraction des abdominaux.



Extension d'une jambe



Extension de la deuxième jambe



Inclinaison du tronc
en arrière dos bien droit
sans toucher le dossier (jambes pliées),
puis extension des 2 jambes

• ciseaux avec les bras



Position ouverte



Position fermée avec des
petites haltères.
Les haltères de + de 3 kg sont
déconseillées.

Recommandation : dos en attitude corrigée, toujours décollé du dossier



- se lever de la chaise sans les mains



- squats

2. Debout :

- marche au pied du lit sur place 2 minutes



- pointe de pieds puis talons



• pompes contre le mur



• fentes avant jambe tendue



et pour les plus aguerris la position chevalier servant



• mouvement d'abduction
adduction de jambe
en prenant appui sur un bord de
lit si besoin

- **step**

Choisir le plus simple et le moins cher.

Le système step par vérins 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.



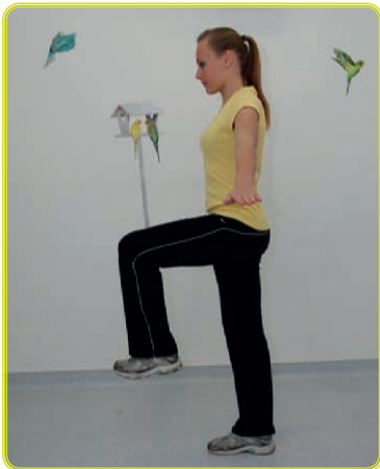
Si votre équilibre est bon, utilisez le balancement des bras comme dans la marche.

3. Travail de l'équilibre



- **exercice d'équilibre sur un pied tenir 5 secondes avec léger appui de la main**

NB : lever la jambe plus ou moins haut suivant votre souplesse pour garder le genou bien tendu et l'équilibre sur le membre inférieur opposé



genou en flexion



genou en extension

- **ligne droite**

S'entraîner à garder l'équilibre en marchant sur une ligne droite marquée au sol.

- **aller chercher un objet sur une chaise placée à 30 cm**

Attention ne pas cambrer le dos



4. Pour la respiration :

Ne jamais bloquer sa respiration
Inspirer par le nez avant l'effort et expirer (souffler)
par la bouche pendant l'effort

Séance de vélo

Choisir un vélo facile d'accès, déplaçable sur roulettes, confortable

Durée :

15 à 20 minutes matin et après midi

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 de selle, 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.

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. Nous restons à votre disposition pour toutes informations supplémentaires.

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.

Remerciements

Nous remercions le Dr Nathalie Féguex, pour nous avoir encouragé à la réalisation de cette plaquette. Nous remercions Joël et Valentin, étudiants à l'IFMK de Montpellier ainsi que Laura et Julie, étudiantes UFR Staps pour leur participation.

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

Les kinésithérapeutes du service d'hématologie

Laurence Morotti et Marie-Constance POMMERAIS
tél. : 04 67 33 83 69
l-morotti@chu-montpellier.fr
m-pommerais@chu-montpellier.fr