

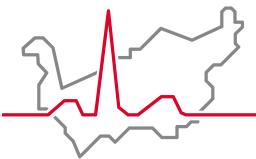
Patients COVID-19

INFORMATIONS ET EXERCICES



Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)
Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie

Ce document contient des exercices destinés aux patients hospitalisés en raison d'une infection au coronavirus.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

Pourquoi ces exercices et conseils sont-ils importants pour ma santé ?

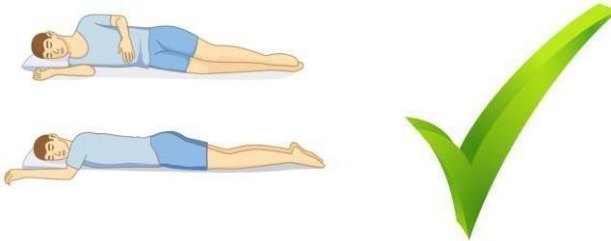
Les différents exercices et conseils que nous vous proposons vous permettront de limiter la perte de vos capacités physiques et de prévenir les complications liées à l'alitement et à votre hospitalisation.

EVITER LES COMPLICATIONS RESPIRATOIRES

Ci-dessous vous trouverez des conseils qui permettent de limiter les complications dues à l'alitement, en particulier les complications respiratoires.

Le but est de limiter les risques d'insuffisance respiratoire.

Au lit, éviter de rester constamment couché sur le dos. **Changer régulièrement de position** et **privilégier la position sur le ventre**, si cela est possible.



Il est prouvé scientifiquement que les patients atteints de COVID qui changent souvent de position et favorisent la position sur le ventre limitent les risques d'insuffisance respiratoire et d'intubation.

PROPOSITIONS DE POSITIONNEMENT

Position sur le ventre



- Coussin sous les épaules/abdomen/hanches (selon votre confort)
- Coussin sous les pieds
- Linge en guise de coussin sous la tête

Alternatives (si la position sur le ventre n'est pas possible)



- Sur le côté, duvet roulé sous la jambe et le long du tronc
- Linge ou coussin sous la tête



- En chien de fusil
- Linge ou coussin sous la tête

En journée, limiter le temps passé dans votre lit et privilégier le temps passé au **fauteuil**.



Pour rappel, si vous êtes au lit, favoriser le plus souvent possible la position sur le ventre.

Tout comme la position sur le ventre, le fait de s'asseoir et de changer régulièrement de position diminue le risque d'intubation.

Si votre état le permet, marcher dans la chambre au moins 1x par heure.



Sauf avis contraire du médecin, **éviter de boire excessivement** (1,5 litres d'eau par jour maximum).



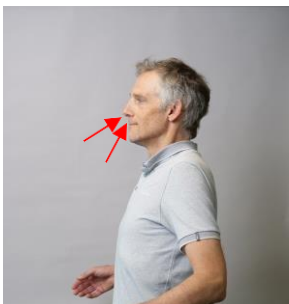
EXERCICES RESPIRATOIRES

Objectif : Eviter les complications respiratoires liées à l'alitement.

Position de départ : Assis au fauteuil ou dans le lit.

Mouvement à effectuer :

- Inspirer lentement et très profondément
- Retenir votre respiration entre 5 et 10 secondes
- Expirer
- Répéter 10x de suite 2 à 3 x par jour



EXERCICES CIRCULATOIRES

Objectif : limiter les complications circulatoires, telles que les thromboses, liées à l'alitement.

Position de départ : Couché dans le lit ou assis au fauteuil.

Mouvement à effectuer :

- Tirer la pointe du pied vers vous
- Pousser la pointe du pied vers le fond du lit ou vers le sol si vous êtes au fauteuil
- Répéter 20x de suite rapidement 2 à 3 x par jour

AU LIT :



AU FAUTEUIL :



EXERCICE MUSCULAIRE POUR LES MEMBRES INFÉRIEURS

Objectif : Limiter la fonte musculaire des membres inférieurs (jambes) liée à l'alitement.

Position de départ : Assis au bord du lit ou sur le fauteuil.

Mouvement à effectuer :

- Se lever, si possible sans utiliser les accoudoirs
- Se rasseoir lentement, si possible sans utiliser les accoudoirs
- Répéter ce mouvement 10x de suite 2 à 3 x par jour



NB : Cet exercice est à faire la toute première fois en présence de votre physiothérapeute. Il ou elle contrôlera votre saturation en oxygène (SpO2) et vous donnera ensuite son aval pour le réaliser ou non.

En cas de dyspnée (peine à respirer) cet exercice est à proscrire !

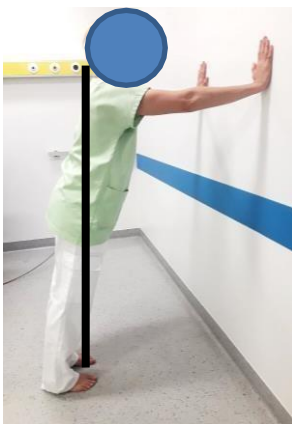
EXERCICE MUSCULAIRE POUR LES MEMBRES SUPERIEURS ET LE TRONC

Objectif : Limiter la fonte musculaire des membres supérieurs (bras) et du tronc, liée à l'alitement.

Position de départ : Face au mur, pieds à environ 50 cm du mur, s'appuyer contre le mur avec ses mains à hauteur d'épaules.

Mouvement à effectuer :

- Rapprocher son nez du mur en pliant les coudes (garder le corps droit des épaules aux pieds)
- Eloigner son nez du mur en tendant les coudes (garder le corps droit des épaules aux pieds)
- Répéter 10x de suite 2 à 3 x par jour



QUESTIONS

N'hésitez pas à demander l'avis de votre physiothérapeute.

NOTES

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 93