

# Et après la réhabilitation pulmonaire ? Exercices à domicile

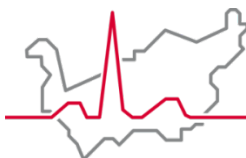
INFORMATION AUX PATIENT·E·S :  
EXERCICES



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

## **Exercices de mobilisation globale, endurance et renforcement musculaire**

Ce programme d'exercices a pour objectif d'améliorer votre forme physique et votre autonomie dans la vie quotidienne.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## AVANT DE FAIRE L'EXERCICE

Il est déconseillé de pratiquer une activité physique si vous avez une infection pulmonaire ou une exacerbation de votre maladie respiratoire qui n'a pas encore été traitée. Avant de commencer un exercice, assurez-vous de ne présenter aucun symptôme d'exacerbation.

---

### Signes d'alerte d'une exacerbation modérée

- Plus d'essoufflement que d'habitude
- Augmentation de la toux
- Augmentation des expectorations et/ou changement de leur couleur
- Utilisation plus fréquente du médicament de secours

**Si vous observez l'un de ces signes, ne commencez pas votre exercice.**

Contactez plutôt :

**Nom :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_

Un professionnel de santé pourra vous conseiller de contacter votre médecin traitant ou votre pneumologue

---

### Signes d'alerte d'une exacerbation sévère

- Incapacité à effectuer les activités quotidiennes (se laver, s'habiller...)
- Fièvre ou frissons
- Gonflement important des chevilles
- Essoufflement très intense

**En cas de signes sévères, appelez immédiatement le numéro d'urgence local.**

**Mon numéro d'urgence local est :** \_\_\_\_\_

## QUESTIONS – RÉPONSES (FAQ)

### Comment se déroule ma séance ?

Décomposez votre séance de cette manière :

- 5 min d'échauffement
- 30 min d'exercices
- 5 min de retour au calme

La séance est à combiner avec un entraînement en endurance de 30 minutes minimum : marche, vélo, natation (ou ce que vous aimez faire le plus).

### Combien de séances par semaine convient-il de faire ?

Répétez le programme **3 fois par semaine**. Mais le plus important est d'être régulier et de maintenir cette habitude dans le temps.

### Quelle est la durée totale de ce programme ?

Le programme est à intégrer durablement dans votre vie. Il s'agit d'une (nouvelle) hygiène de vie, au même titre que se laver les dents ou prendre une douche.

### À quelle intensité faut-il réaliser les exercices ?

Pendant toute la durée des exercices et l'entraînement en endurance, il faut se poser la question suivante : « Comment je perçois mon effort/mon souffle entre 0 et 10 ? » (Sur l'échelle ci-contre). Pour entretenir ou améliorer vos performances, ce chiffre **doit se trouver entre 4 et 6**.

Cotation	Perception
0	Rien du tout
1	Très Facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (maximal)

## **Que faire si l'exercice n'est pas adapté à mon niveau actuel ?**

Pour chaque exercice, vous trouverez des indications pour augmenter ou diminuer la difficulté de l'exercice. Ainsi, si l'exercice est actuellement trop difficile, vous pouvez le réaliser de façon moins intensive. Au contraire, si l'exercice devient trop facile, vous pouvez augmenter l'intensité afin de progresser.

## **Dois-je faire les exercices sous oxygène ?**

Seulement si vous avez une prescription pour l'oxygène à domicile.

## **À quel point suis-je confiant(e) de pouvoir atteindre mon objectif ? (Cochez la case correspondante)**

- Pas du tout confiant(e)
- Un peu confiant(e)
- Assez confiant(e)
- Très sûr(e)
- Totalement confiant(e)

# DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

## **Échauffement**

Durée : 5 minutes

À intensité légère : entre 0,5 et 2 sur l'échelle

Exemple : marcher sur place, lever les bras, lever les genoux, donner des coups de poing dans le vide...

## **Exercices**

Durée totale des 9 exercices proposés ci-dessous : 30 minutes

## **Retour au calme**

Durée : 5 minutes

À intensité légère : entre 0.5 et 2 sur l'échelle

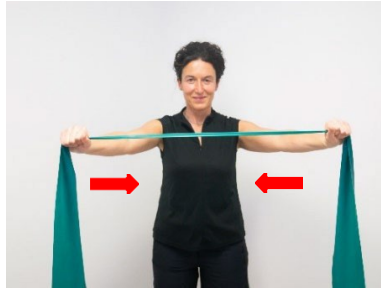
Exemple : marcher sur place, lever les bras, lever les genoux, secouer les bras...

## Exercice 1



### **Position de départ :**

Tenir l'élastique devant soi, les bras tendus, les épaules basses et écarter sur les côtés.



### **Déroulement :**

Revenir doucement les bras tendus devant soi.

**Répétitions :** 3 séries de 15 répétitions (à adapter selon votre niveau)

**Pour diminuer la difficulté de l'exercice :** réaliser l'exercice avec un élastique moins résistant ou sans élastique. Vous pouvez également réaliser l'exercice assis.

**Pour augmenter la difficulté de l'exercice :** prendre un élastique avec plus de résistance ou plier l'élastique en deux.

## Exercice 2



### **Position de départ :**

Tenir l'élastique sous un pied avec la main opposée.

### **Déroulement :**

Écarter l'élastique sur le côté et vers le haut en gardant le bras tendu.

**Répétitions :** 3 séries de 15 répétitions de chaque côté (à adapter selon votre niveau)

**Pour diminuer la difficulté de l'exercice :** réaliser l'exercice avec un élastique moins résistant ou sans élastique.

**Pour augmenter la difficulté de l'exercice :** prendre un élastique avec plus de résistance ou plier l'élastique en deux.

### Exercice 3



#### **Position de départ :**

Placer l'élastique sous les pieds et tenir les extrémités de l'élastique dans les mains, bras le long du corps.

#### **Déroulement :**

Plier les avant-bras en gardant les coudes collés contre le corps. Vous pouvez alterner un avant-bras puis l'autre ou plier les deux avant-bras en même temps.

**Répétitions :** 3 séries de 15 répétitions de chaque côté (à adapter selon votre niveau).

**Pour diminuer la difficulté de l'exercice :** réaliser l'exercice avec une petite bouteille d'eau à la place de l'élastique. Vous pouvez également réaliser l'exercice assis.

**Pour augmenter la difficulté de l'exercice :** prendre un élastique avec plus de résistance ou plier l'élastique en deux.

## Exercice 4



### **Position de départ :**

Placer l'élastique derrière le dos et le tenir en gardant les mains proches de la poitrine.

### **Déroulement :**

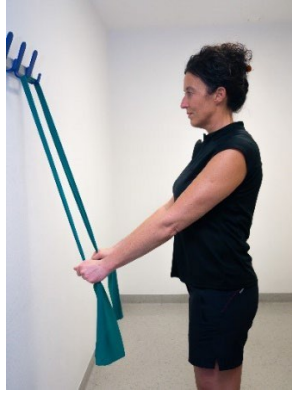
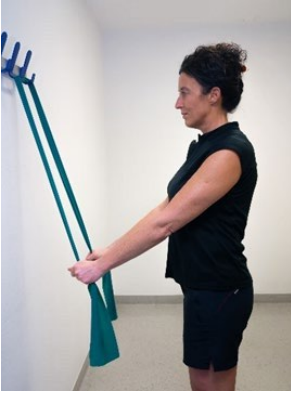
Tendre les bras devant soi.

**Répétitions :** 3 séries de 15 répétitions (à adapter selon votre niveau)

**Pour diminuer la difficulté de l'exercice :** réaliser l'exercice avec un élastique moins résistant ou sans élastique. Vous pouvez également réaliser l'exercice assis.

**Pour augmenter la difficulté de l'exercice :** prendre un élastique avec plus de résistance ou plier l'élastique en deux.

## Exercice 5



### **Position de départ :**

Les bras tendus devant soi, l'élastique en tension accroché à un support en hauteur. (p.ex : portemanteau)

### **Déroulement :**

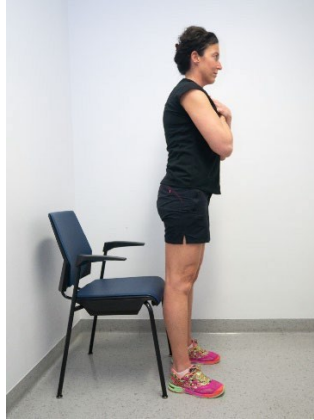
Tirer l'élastique vers les hanches en gardant les bras tendus et les épaules baissées.

**Répétitions :** 3 séries de 15 répétitions (à adapter selon votre niveau)

**Pour diminuer la difficulté de l'exercice :** réaliser l'exercice avec un élastique moins résistant ou sans élastique. Vous pouvez également réaliser l'exercice assis.

**Pour augmenter la difficulté de l'exercice :** prendre un élastique avec plus de résistance ou plier l'élastique en deux.

## Exercice 6



### **Position de départ :**

Assis sur une chaise, les bras croisés contre la poitrine.

### **Déroulement :**

Se lever et se rasseoir lentement.

**Répétitions :** 3 séries de 15 répétitions (à adapter selon votre niveau)

**Pour diminuer la difficulté de l'exercice :** réaliser l'exercice sur une chaise plus haute ou rajouter un coussin. Vous pouvez également réaliser l'exercice avec une aide légère des mains.

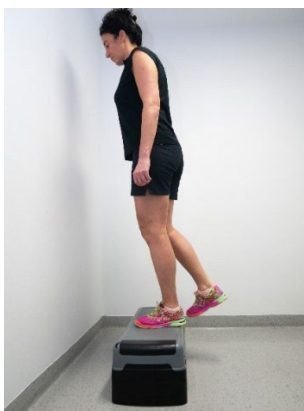
**Pour augmenter la difficulté de l'exercice :** réaliser l'exercice sur une chaise basse / se lever avec des haltères dans les mains / faire l'exercice plus lentement sans s'asseoir complètement.

## Exercice 7



### **Position de départ :**

Debout devant une marche d'escalier ou un escabeau. Un pied sur la marche.



### **Déroulement :**

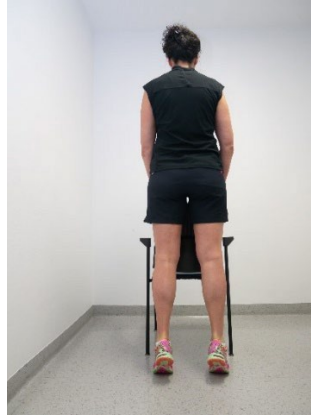
Monter et descendre, puis changer de pied et recommencer.

**Répétitions :** 3 séries de 20 montées (à adapter selon votre niveau)

**Pour diminuer la difficulté de l'exercice :** réaliser l'exercice sur une marche plus basse ou avec un appui pour l'équilibre.

**Pour augmenter la difficulté de l'exercice :** prendre des haltères ou des bouteilles d'eau dans les mains.

## Exercice 8



### **Position de départ :**

Debout devant une chaise ou un mur en se tenant avec les mains.

### **Déroulement :**

Monter sur la pointe des pieds puis redescendre lentement.

**Répétitions :** 3 séries de 15 répétitions (à adapter selon votre niveau)

**Pour diminuer la difficulté de l'exercice :** réaliser l'exercice en position assise. Si cela est trop facile, vous pouvez poser un poids (altère, sac, etc.) sur vos genoux.

**Pour augmenter la difficulté de l'exercice :** réaliser l'exercice sur un seul pied ou prendre des haltères ou des bouteilles d'eau dans les mains.

## Exercice 9



### Position de départ :

Debout devant une chaise ou un mur, l'élastique attaché aux pieds.



### Déroulement :

Écarter une jambe sur le côté.

**Répétitions :** 3 séries de 15 répétitions de chaque côté (à adapter selon votre niveau)

**Pour diminuer la difficulté de l'exercice :** réaliser l'exercice sans élastique ou faire l'exercice assis avec l'élastique autour des genoux en écartant les genoux.

**Pour augmenter la difficulté de l'exercice :** doubler l'élastique

## Mon plan d'exercice trimestriel

	1 mois	3 mois	6 mois
Mes objectifs d'exercices (au moins 2)			
Mes types d'exercices d'endurance (au moins 2)			
Frein(s) possible(s) à mon plan			
Ce que je peux faire pour surmonter ce(s) frein(s)			

## ENDURANCE

Jour	...	...	...	...	...
Signes d'exacerbation <b>modérée</b>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Signes d'exacerbation <b>sévère</b>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<b>Si vous avez répondu « Oui », merci de suivre les instructions de la page 2.</b>					
<b>Mon exercice d'endurance 1</b>	Type : _____	Type : _____	Type : _____	Type : _____	Type : _____
	Durée : _____	Durée : _____	Durée : _____	Durée : _____	Durée : _____
	Essoufflement : ..../10	Essoufflement : ..../10	Essoufflement : ..../10	Essoufflement : ..../10	Essoufflement : ..../10
<b>Mon exercice d'endurance 2</b>	Type : _____	Type : _____	Type : _____	Type : _____	Type : _____
	Durée : _____	Durée : _____	Durée : _____	Durée : _____	Durée : _____
	Essoufflement : ..../10	Essoufflement : ..../10	Essoufflement : ..../10	Essoufflement : ..../10	Essoufflement : ..../10
<b>Numéros des exercices renforcement (1-9)</b> (au moins 2/jour)					



# 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 33