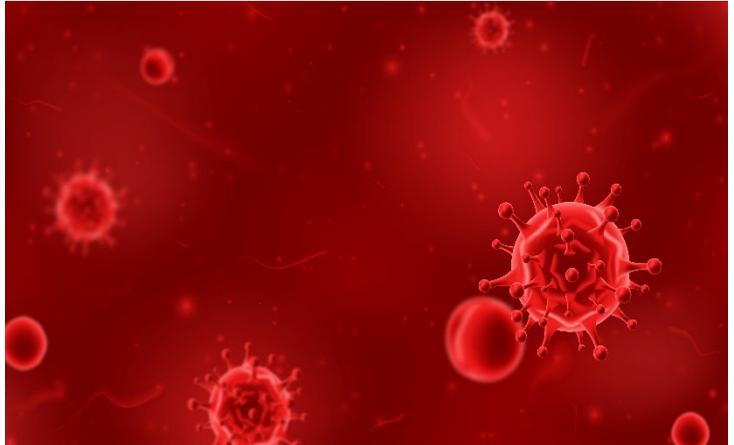


Post Covid-19 : exercices à domicile

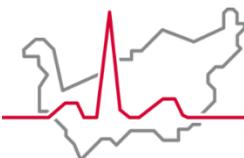
INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



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 | www.spitalvs.ch

QUESTIONS – RÉPONSES (FAQ)

Comment se déroule ma séance ?

Décomposez votre séance de cette manière :

- 5 min d'échauffement
- 30 min d'exercices
- 5 min d'étirements

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 minimum entre **3 et 5 fois par semaine**.

L'important est d'être régulier.

Quelle est la durée totale de ce programme ?

Sauf avis contraire de votre pneumologue ou physiothérapeute, le programme est à suivre pendant minimum 3 mois.

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-dessous)

Pour entretenir ou améliorer vos performances, ce chiffre **doit se trouver entre 4 et 6**.

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

Pour diminuer la difficulté de l'exercice

Si certains exercices sont trop difficiles en position debout, vous pouvez les faire assis.

Pour augmenter la difficulté de l'exercice

Si vous estimez que l'exercice devient facile, vous pouvez augmenter son intensité soit en diminuant la durée de la pause, soit en augmentant la charge avec des haltères ou en augmentant la résistance des élastiques.

Dois-je faire les exercices sous oxygène ?

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

DÉROULEMENT

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

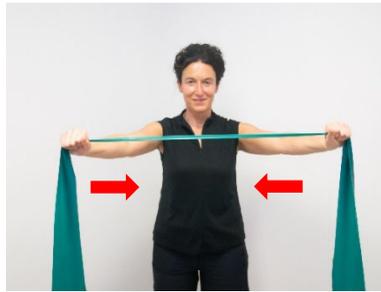
Durée totale : 30 minutes

Exercice 1



Position de départ :

Tenir l'élastique devant soi, les bras tendus, les épaules basses.



Déroulement :

Écarter l'élastique sur les côtés en gardant les bras tendus.

Répétitions : 3 séries de 15 répétitions

Pour diminuer la difficulté de l'exercice : faire sans élastique

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

Pour diminuer la difficulté de l'exercice : faire 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 le bras en gardant le coude contre le corps. Puis plier le 2^{ème} bras en gardant également le coude contre le corps.

Répétitions : 3 séries de 15 répétitions de chaque côté

Pour diminuer la difficulté de l'exercice : faire avec une petite bouteille d'eau à la place de l'élastique.

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 sous les aisselles et le tenir en gardant les mains proches de la poitrine.

Déroulement :

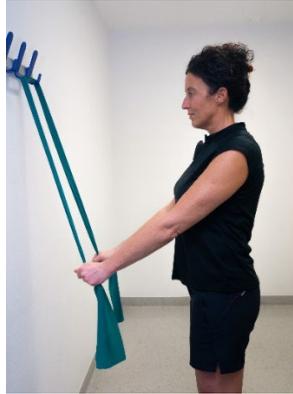
Tendre les bras devant soi.

Répétitions : 3 séries de 15 répétitions

Pour diminuer la difficulté de l'exercice : faire sans élastique

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

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

Pour diminuer la difficulté de l'exercice : faire l'exercice sur une chaise plus haute ou rajouter un coussin

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

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

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

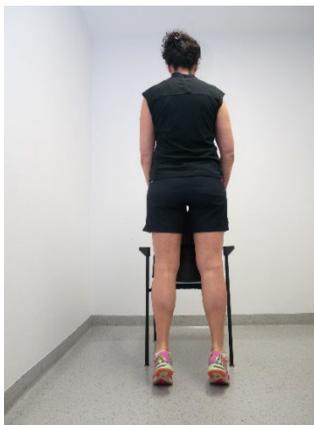
Pour augmenter la difficulté de l'exercice : prendre des haltères ou des bouteilles d'eau dans les mains

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

Pour augmenter la difficulté de l'exercice : faire 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

Pour diminuer la difficulté de l'exercice : faire 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

ÉTIREMENTS

Durée : 5 minutes

BRAVO !

**L'IMPORTANT EST DE BOUGER...
ALORS 3, 2, 1 GO !**

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