



Pratiquer une activité physique oui mais comment ?

Après la maladie, la chirurgie, le handicap vous avez l'impression que votre corps n'est plus le même, qu'il ne vous envoie plus les mêmes signaux .

C'est une réalité, vous avez maigri, vous vous retrouvez avec une nouvelle façon de le faire fonctionner, vous devez parfois changer vos habitudes alimentaires.

Un moyen pour en reprendre le contrôle est la reprise de l'activité physique .



Sans exercice physique on arrive au **déconditionnement** :

C'est la perte des capacités à fournir des efforts . A ce stade vous rentrez dans une spirale qui amène à l'altération de la qualité de vie, à la fatigue physique et psychologique, ce qui entraîne des complications de santé .



les Bienfaits de l'exercice physique

Adopter un mode de vie physiquement actif réduit les facteurs de risque et potentialise les bénéfices des traitements .

RÉDUIT LE RISQUE DE
CANCER ET DE
PATHOLOGIES
CHRONIQUES

MAINTIENT ,
PRÉSERVE LA MASSE
MUSCULAIRE
Diminue la
masse
graisseuse

AMÉLIORE LA
QUALITÉ DE VIE
Diminue la
sensation de
fatigue

Diminue les risques
d'ostéoporose
Favorise le travail
cardiaque

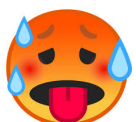
L'Activité physique sur ordonnance

Avant toute reprise du sport consulter votre médecin généraliste

Cette activité physique devra être : *Régulière, raisonnable, raisonnée* en respectant vos capacités .



Veillez à ce que votre fréquence cardiaque (le pouls) ne dépasse pas 80 pulsations par minute et arrêtez vous quand vous sentez l'essoufflement arriver .



STOMIES ET ACTIVITE PHYSIQUE

La paroi abdominale étant fragilisée par la chirurgie il ne faut pas faire d'efforts qui risquent d'augmenter la pression abdominale .

Précaution pratique :

Contrôler la stomie avant l'activité physique (vider la poche)

Vidanger la vessie , mettre des vêtements adaptés , demander conseil au kiné , aux personnels de santé ou bien aux professionnels du sport .

Quel type d'activité physique ?

Endurance (Marche rapide, nordique, randonnée, Danse de salon, natation ...)

Renforcement musculaire (Pilates, gym pour tous, tai chi ...)

Renforcement du périnée (il faut absolument le faire travailler après une stomie)

Exemples d'exercices pour faire travailler le périnée :

- — Retenir un gaz ventre relâché,
- — Assis mains à l'intérieur des genoux :serrer les genoux mains empêchant le mouvement .

La respiration (toujours respirer en utilisant le diaphragme en plaçant sa respiration sur l'effort)
yoga, relaxation , méditation ...

DE 0 à 3 MOIS APRES LA CHIRURGIE

3 mois sans travail intensif des abdominaux , on peut réveiller en douceur la sangle abdominale exemple:

Souffler en douceur à travers les lèvres pincées,

Assis sur une chaise corriger le bas du dos en roulant doucement vers l'arrière mais en auto grandissement ,on peut intensifier le mouvement en tendant simultanément les jambes toujours en soufflant,

Assis dos droit, avants bras en appui sur une table , faire pression sur la table avec les avants bras (intensifier en soulevant les talons les pieds les genoux)



APRES 3 MOIS ET AVANT 6 MOIS

Travail du muscle transverse :

Couché sur le dos cuisses à la verticale jambes en appui sur une chaise, mains derrière les oreilles, le bout des doigts touchent les lobes des oreilles coudes bien en arrière vous pouvez soulever légèrement la tête et les épaules en soufflant, la tête regarde toujours le plafond .

LE TRAVAIL STATIQUE DES MUSCLES PROFONDS DU TRONC :

En appui facial soit sur les avants bras soit sur les bras tendus

EXERCICES DEBOUT:

Dos droit bassin épaules de face passer sur les talons en séparant les pointes des pieds puis monter sur la pointe des pieds en séparant les talons et enfin mettre un pied en avant et monter sur la pointe des pieds,fléchir les genoux en soufflant remonter et poser enfin les talons etc...

APRES 6 MOIS

Tout est permis mais avec **adaptabilité personnelle.**

- A condition de toujours travailler en plaçant la respiration " ON SOUFFLE SUR L'EFFORT "
- En réalisant les exercices lentement, en surveillant sa posture dans toute l'amplitude du mouvement .
- -En respectant ses limites, en étant attentif aux signaux d' alerte **Douleur, essoufflement , fatigue**
- Règle des 3 **R** Régulier, raisonnable , raisonné



EN CONCLUSION

L 'activité physique fait partie intégrante de votre bien être

Elle est facilement réalisable, peu coûteuse, améliore le pronostic des maladies,

Elle doit être bien préparée, avec les conseils d'un professionnel de santé, du sport .

C'est aussi un moyen de retrouver une vie sociale (se retrouver dans un cours de gym ,de yoga...)

Pour les enfants la pratique d'un sport est à mettre en place très rapidement (malgré toutes les difficultés pratiques, psychologiques ...)