



MPOC et activité physique

Exercice

L'exercice fait du bien à tout le monde, mais il est particulièrement important pour les personnes qui ont la MPOC. De fait, c'est l'un des plus puissants outils à notre disposition pour prendre en charge la MPOC – le deuxième plus important, après l'abandon du tabagisme.

L'exercice peut vous aider à respirer mieux et vous donner plus d'énergie. Commencez par discuter d'exercice physique avec votre médecin ou un autre fournisseur(-euse) de soins de santé. Demandez-lui si l'utilisation de votre bronchodilatateur avant de faire de l'exercice pourrait vous faciliter la tâche. Assurez-vous de connaître les techniques de respiration et de toux qui peuvent vous aider pendant vos séances d'exercice.

Bienfaits

Lorsque chaque respiration est une corvée, il peut être tentant de limiter nos efforts. Toutefois, si vous devenez de moins en moins actif(-ve), vos muscles (y compris votre cœur) perdent graduellement de leur efficacité. Ils doivent travailler plus fort, ce qui vous rend plus fatigué-e et essoufflé-e. L'exercice régulier peut aider votre cœur, vos poumons et vos muscles à travailler plus efficacement, et vous pouvez alors faire plus avec le même effort.

L'exercice régulier peut également vous aider à atteindre un poids santé. Il renforce votre ossature et la capacité de votre corps de combattre les infections. Il peut augmenter votre niveau d'énergie, améliorer votre humeur et vous aider à

maintenir votre autonomie ou à la retrouver. Le fait d'être en bonne forme peut également réduire les chances que vos symptômes de MPOC vous conduisent à l'hôpital.

L'exercice n'est pas nécessairement intimidant. De fait, la marche est l'un des meilleurs moyens d'améliorer votre condition physique.

Commencez lentement et augmentez graduellement la durée ou l'intensité de l'effort à mesure que vous prenez des forces. Faites régulièrement de l'exercice. N'oubliez pas qu'il est préférable de faire un peu d'exercice et d'avancer à petits pas que de ne rien faire du tout.

Avant de commencer

Obtenez l'approbation de votre médecin

Il peut être difficile de commencer à faire de l'exercice lorsqu'on ne se sent pas bien. Vous pourriez aussi vous inquiéter de la possibilité d'être essoufflé-e. Discutez avec votre médecin et votre équipe de soins en MPOC du type de programme d'exercice qui vous convient le mieux et de l'utilisation de vos médicaments avant, pendant et après l'exercice.

Votre médecin pourrait également vous donner des conseils d'initiation à l'exercice, comme l'utilisation d'une marchette ou la participation à un programme de réadaptation pulmonaire.

Conseils pour un plan d'exercice efficace

Restez sur la bonne voie

1. FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS PERSONNELS

Collaborez avec votre équipe de soins en MPOC pour vous fixer des objectifs raisonnables et développer un plan d'exercice adapté à votre condition physique et à votre capacité respiratoire.

2. AUGMENTEZ L'EFFORT GRADUELLEMENT

Respectez vos limites, mais essayez de vous entraîner un peu plus fort ou un peu plus longtemps à quelques jours d'intervalle. Ceci améliorera l'efficacité de votre corps et de vos muscles.

3. AYEZ DU PLAISIR

Trouvez une activité que vous aimez. Vous êtes plus susceptible de continuer de vous entraîner si vous voyez l'exercice davantage comme un loisir que comme une tâche. Envisagez des activités comme l'aquaforme, la danse, le yoga ou la marche avec un-e ami-e. Si vous préférez être seul-e, regardez un film ou écoutez une baladodiffusion pendant votre séance d'exercice. Bien sûr, continuez d'être prudent-e et vigilant-e dans votre environnement.

4. ALTERNEZ VOS ACTIVITÉS

Lorsque vous avez la MPOC, vous avez besoin de renforcer tous vos muscles. Toutefois, il se peut que vous ne soyez pas en mesure de les entraîner tous en une seule séance. Essayez de faire travailler les muscles de vos bras une journée et ceux de vos jambes le lendemain, pour un entraînement complet qui ne vous épuisera pas.

5. PLANIFIEZ JUDICIEUSEMENT

Faites de l'exercice aux moments où vous savez que votre niveau d'énergie est plus élevé – par exemple, après avoir pris votre médicament. Ne vous entraînez pas le ventre plein, mais plutôt avant un repas ou une heure ou deux après. Une fois que vous avez trouvé ce qui vous convient le mieux, considérez l'exercice au même titre qu'un rendez-vous. Organisez votre journée en conséquence. Ne vous demandez pas si vous avez assez de temps pour faire de l'exercice, car vous trouverez inévitablement des excuses pour ne pas le faire. L'exercice fera éventuellement partie intégrante de votre routine.

6. ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Si vous êtes épuisé-e ou vous sentez malade, il pourrait vous être utile de limiter vos exercices cette journée-là. Si vous avez un événement spécial, envisagez d'écourter votre séance d'entraînement ou de la reporter au lendemain.

7. HABILLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT

Portez des vêtements amples. Optez pour plusieurs couches de vêtements, pour pouvoir enlever un chandail si vous avez trop chaud. Choisissez des chaussures qui s'attachent facilement, qui soutiennent bien le pied et qui sont bien coussinées.

8. SURVEILLEZ LA MÉTÉO ET LA POLLUTION DE L'AIR

Évitez les activités physiques à l'extérieur lorsque le niveau de pollution de l'air est élevé et que le temps est trop froid, trop chaud ou trop humide. Si possible, dans de tels cas, prévoyez de faire de l'exercice à l'intérieur.

9. GÂTEZ-VOUS

Pour rester motivé-e, offrez-vous une petite récompense après votre séance d'exercice.

10. FAITES RÉGULIÈREMENT DE L'EXERCICE

Faites de votre forme physique une priorité et ciblez des plages horaires spécifiques de votre semaine pour faire de l'exercice. Visez une fréquence d'au moins trois fois par semaine.

N'oubliez pas : si vous devez arrêter l'exercice pour cause de maladie ou toute autre raison, ne vous découragez pas. Recommencez lentement lorsque vous en êtes capable. Vous retrouverez graduellement votre forme musculaire.

Concevoir votre propre régime d'entraînement

Un régime de conditionnement physique efficace doit inclure des exercices de flexibilité, d'aérobic et de renforcement. Une fois que votre médecin vous aura autorisé-e à commencer à faire de l'exercice, envisagez de concevoir votre propre routine d'entraînement.

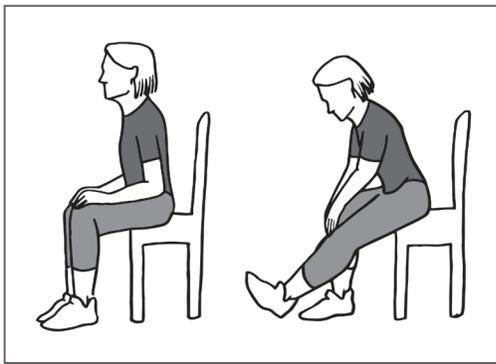
Exercices de flexibilité

Les étirements sont un aspect important de toute routine d'entraînement pour garder les muscles flexibles et détendus, aider les articulations à bouger plus librement et augmenter votre amplitude de mouvement. Ils peuvent également prévenir les courbatures et relâcher les tensions. Lors de vos étirements, respirez lentement et naturellement.

Étirement de l'arrière de la cuisse

Assoyez-vous le dos droit, un pied appuyé au sol et l'autre jambe allongée devant vous, le talon au sol et les orteils vers le haut.

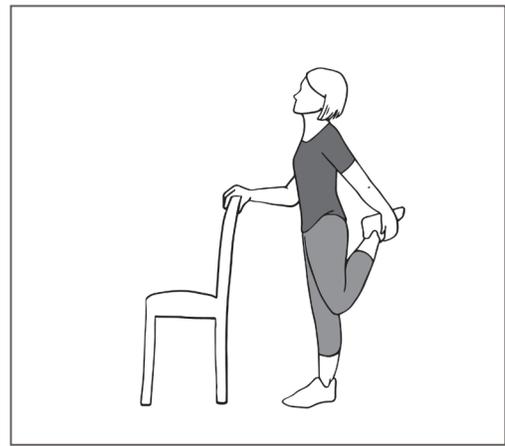
- Tendez vos bras vers l'avant pour toucher votre pied, votre mollet ou votre genou (le plus loin possible sans ressentir de douleur). N'oubliez pas de fléchir les hanches et non le dos.
- Vous devriez sentir un étirement à l'arrière de la cuisse.
- Tenez cette position pendant 30 secondes. Prolongez graduellement jusqu'à 60 secondes.
- Étirez l'arrière de l'autre cuisse de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque jambe.



Étirement de l'avant de la cuisse

Tenez-vous debout en appuyant une main contre un mur ou sur le dossier d'une chaise pour garder l'équilibre.

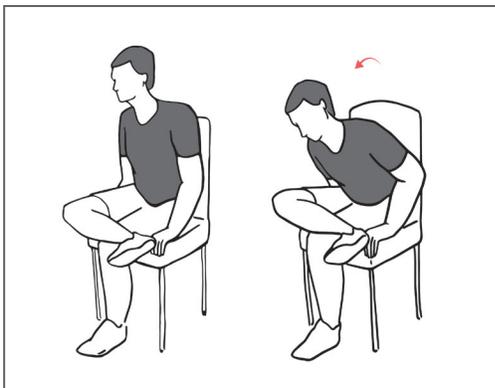
- Agrippez votre cheville ou le bas de votre pantalon avec votre main et tirez doucement vers le haut.
- Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la cuisse.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre cuisse de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque jambe.



Étirement du fessier

Assoyez-vous le dos droit, une cheville placée sur le genou de la jambe opposée.

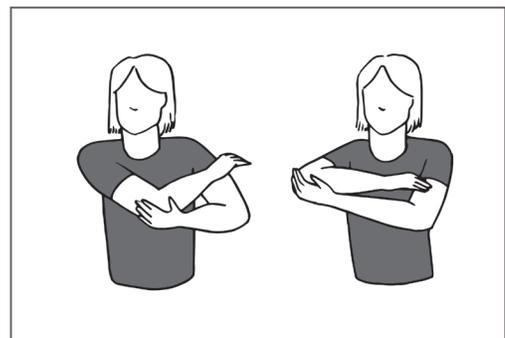
- Inclinez-vous vers l'avant à partir de la taille. Vous devriez sentir un étirement dans le fessier.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre côté du fessier de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque jambe.



Étirement de l'épaule

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit, et placez une main sur l'extérieur du coude du bras opposé.

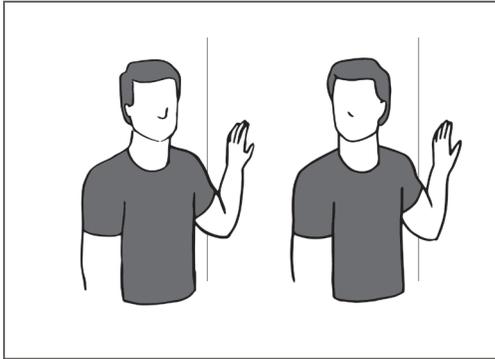
- Tirez doucement votre coude vers l'autre côté de votre poitrine.
- Vous devriez sentir un étirement dans l'épaule du bras sur lequel vous tirez.
- Tenez cet étirement de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre épaule de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque bras.



Étirement de l'épaule et de la poitrine

Tenez-vous debout et placez l'avant-bras et la main contre un mur. L'avant-bras devrait être à la même hauteur que l'épaule. Le coude devrait être légèrement reculé par rapport à l'épaule.

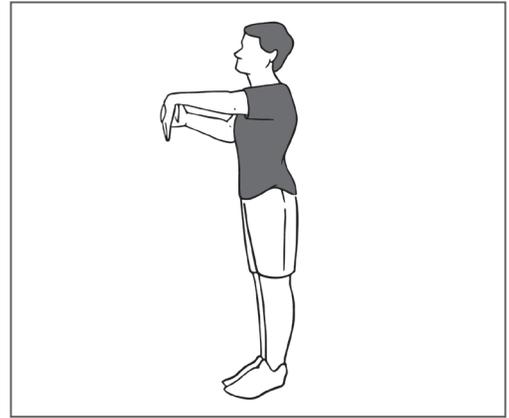
- Tournez votre tête du côté opposé au mur.
- Vous devriez sentir un étirement dans votre bras et votre poitrine.
- Tenez cet étirement de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre côté de la poitrine de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque bras.



Étirement de l'avant-bras, paume vers le bas

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit, un bras tendu devant vous, paume vers le bas.

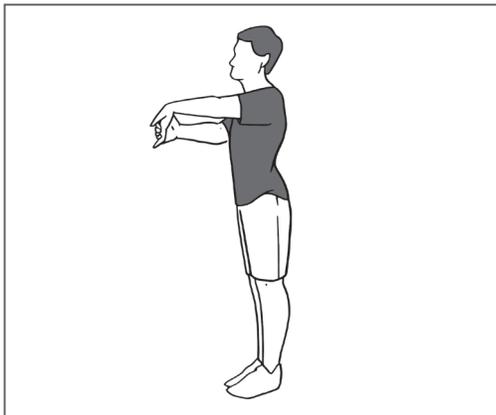
- Avec l'autre main, poussez doucement vers le sol le dessus de la main tendue. Vous devriez sentir un étirement dans l'avant-bras.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre main de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque main.



Étirement de l'avant-bras, paume vers le haut

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit, un bras tendu devant vous, paume vers le haut.

- Avec l'autre main, poussez doucement vers le sol les doigts de la main tendue.
- Vous devriez sentir un étirement dans l'avant-bras.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre paume de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque main.



Étirement du cou

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit et les pieds bien appuyés au sol.

- Penchez votre tête d'un côté.
- Poussez la main opposée vers le bas.
- Vous devriez sentir un étirement dans le cou, du côté opposé à l'inclinaison de votre tête.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre côté du cou de la même façon.



Exercices d'aérobie

Les exercices d'aérobie font augmenter votre rythme cardiaque pendant une période prolongée et accroissent la force et l'efficacité du cœur, de sorte que votre corps utilise moins d'oxygène pour le même degré d'effort.

Les exercices d'aérobie incluent toute activité qui augmente votre rythme cardiaque. Outre la marche, vous pourriez essayer :

CYCLISME

Le cyclisme peut améliorer votre forme cardiaque et pulmonaire et augmenter votre force et votre endurance. Vous pouvez l'intégrer dans votre régime d'exercice. Vous pouvez commencer à votre rythme et augmenter votre vitesse et votre distance à mesure que vous en êtes capable. Comme toute activité d'aérobie, le cyclisme peut aider à développer l'endurance, à maintenir un poids sain et à réduire le stress. Il peut également réduire le risque de développer d'autres problèmes de santé comme le diabète.

NATATION

La natation est un excellent exercice d'aérobie qui fait travailler tout le corps. Elle améliore à la fois la forme aérobique, la force musculaire, l'endurance et la flexibilité. Ses bienfaits incluent un risque réduit de blessure et une meilleure posture.

Exercices de renforcement

L'entraînement en résistance renforce et entraîne vos muscles pour qu'ils se fatiguent moins vite. Des muscles forts et en forme utilisent l'oxygène plus efficacement, ce qui réduit le travail des poumons. Pour les personnes ayant la MPOC, les exercices de résistance qui sollicitent le haut du corps sont particulièrement utiles car ils renforcent également les muscles respiratoires.

Pour développer votre force, pédalez sur un vélo stationnaire, étirez-vous à l'aide de tubes de caoutchouc ou soulevez des poids. Vous n'avez pas besoin d'équipement spécial. Par exemple, vous pouvez renforcer les muscles de vos bras en transportant des sacs d'épicerie ou en exécutant des flexions du coude ou d'autres exercices pour le haut du corps avec une boîte de soupe en conserve.

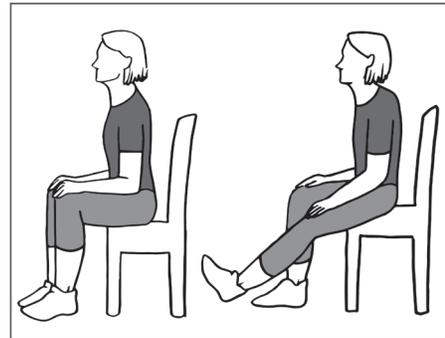
Pour l'avant des cuisses

(Choisissez A, B ou C)

A. Extension de la jambe

Assoyez-vous le dos droit, les mains posées confortablement sur vos genoux et les pieds appuyés au sol.

- Allongez une jambe devant vous, le talon appuyé au sol et les orteils pointés vers le haut.
- Ramenez la jambe à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque jambe.

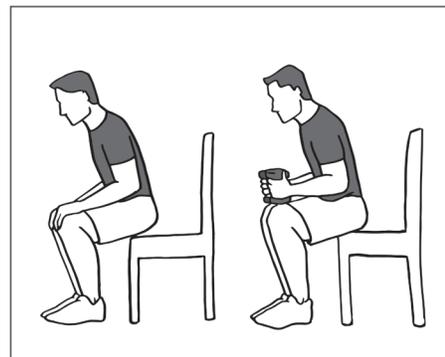


B. Extension de la jambe

Assoyez-vous le dos droit, les genoux formant un angle de 90 degrés par rapport au sol et les mains posées confortablement sur vos genoux.

- Inclinez-vous légèrement vers l'avant puis levez-vous debout en position droite, les mains de chaque côté du corps. (Si la chaise est dotée d'accoudoirs, utilisez-les pour vous lever au besoin.)
- Reprenez votre position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois.

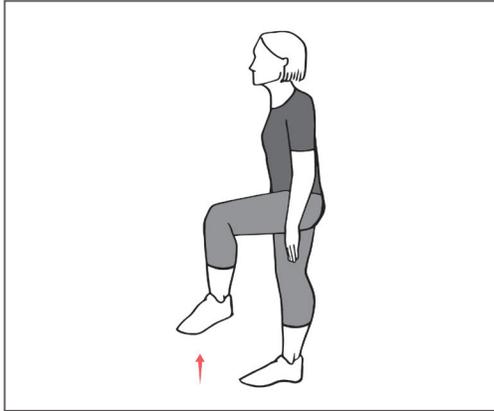
Progression : Faites cet exercice en tenant des poids dans vos mains.



C. Lever du genou

Tenez-vous debout, le dos droit et les mains de chaque côté du corps, ou une main contre un mur ou sur le dossier d'une chaise pour garder l'équilibre.

- Levez une jambe devant vous de manière à ce que votre genou forme un angle de 90 degrés.
- Ramenez la jambe à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque jambe.



Pour l'arrière des cuisses

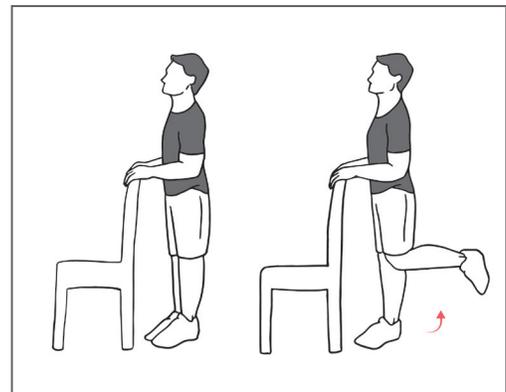
(Choisissez A ou B)

A. Flexion du genou

Tenez-vous debout, le dos droit, et appuyez vos mains contre un mur ou sur le dossier d'une chaise pour garder l'équilibre.

- Levez un pied vers l'arrière, de manière à ce que la partie inférieure de votre jambe soit parallèle au sol.
- Ramenez le pied à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque jambe.

Progression : Faites cet exercice avec un poids attaché à chaque cheville.

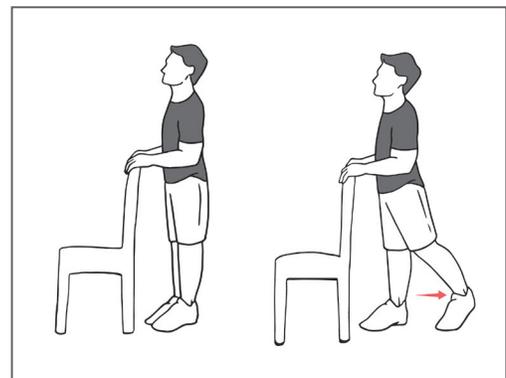


B. Lever de la jambe

Tenez-vous debout, le dos droit, et appuyez vos mains contre un mur ou sur le dossier d'une chaise pour garder l'équilibre.

- Levez doucement et lentement une jambe vers l'arrière.
- Ramenez la jambe à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque jambe.

Progression : Faites cet exercice avec un poids attaché à chaque cheville.



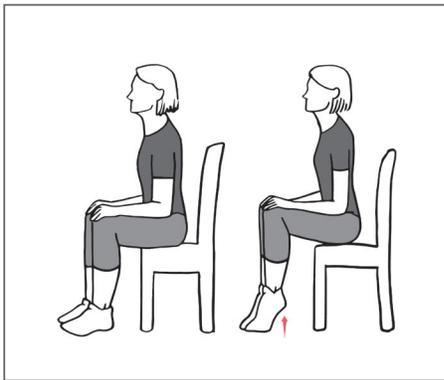
Pour les chevilles

Lever du talon

Assoyez-vous le dos droit, les mains posées confortablement sur vos genoux et les pieds appuyés au sol.

- Soulevez vos talons.
- Ramenez les talons à leur position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois.

Progression : Faites cet exercice en position debout.

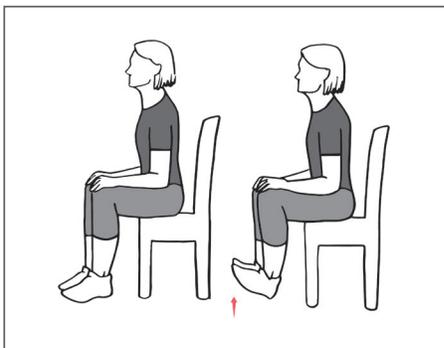


Lever des orteils

Assoyez-vous le dos droit, les mains posées sur vos cuisses et les pieds appuyés au sol.

- Soulevez l'avant des pieds en pointant les orteils vers le haut.
- Ramenez les pieds à leur position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois.

Progression : Faites cet exercice en position debout.



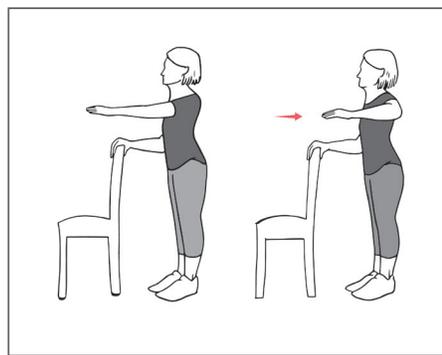
Pour le dos

Extension du bras

Tenez-vous debout, le dos droit, un bras tendu devant vous, parallèle au sol. Si vous avez besoin d'aide pour garder l'équilibre, tenez le dossier d'une chaise avec votre main opposée.

- Tirez le coude vers vous de manière à former un angle de 90 degrés.
- Ramenez le bras à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque bras.

Progression : Faites cet exercice en tirant les deux coudes en même temps.

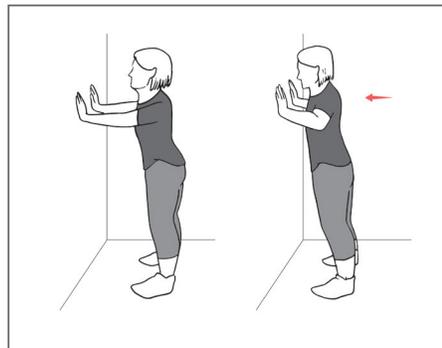


Pour la poitrine

Pompes (« push-ups ») en position debout

Tenez-vous debout face à un mur, les pieds appuyés au sol, assez éloignés du mur pour que vous puissiez appuyer vos mains contre celui-ci. Vos mains devraient être alignées avec la hauteur et la largeur de vos épaules.

- En gardant les pieds appuyés au sol, laissez vos épaules s'approcher du mur.
- Ramenez le corps à sa position de départ, comme si vous faisiez une pompe (un « push-up »).
- Répétez de 5 à 15 fois.



Pour les épaules

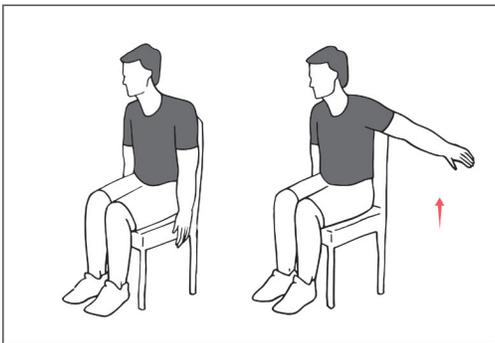
Élévation latérale du bras

Assoyez-vous, les pieds appuyés au sol et les bras allongés de chaque côté du corps.

- Levez un bras latéralement (de côté) jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol.
- Ramenez le bras à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque bras

Progression 1 : Faites cet exercice en levant les deux bras en même temps.

Progression 2 : Faites cet exercice en tenant des poids dans vos mains.



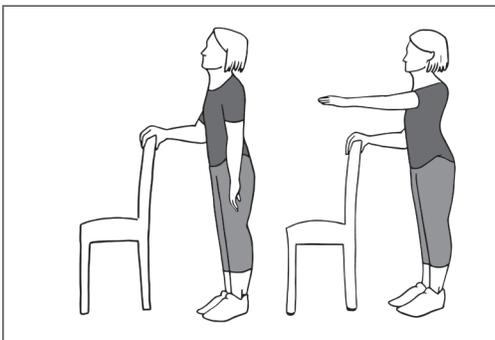
Élévation frontale du bras

Assoyez-vous, le dos droit, les pieds appuyés au sol et les bras allongés de chaque côté du corps.

- Levez un bras devant vous, de manière à ce qu'il soit à la même hauteur que votre épaule, parallèle au sol.
- Ramenez le bras à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque bras.

Progression 1 : Faites cet exercice en levant les deux bras en même temps.

Progression 2 : Faites cet exercice en tenant des poids dans vos mains.



Pour les bras

Flexion avant du coude

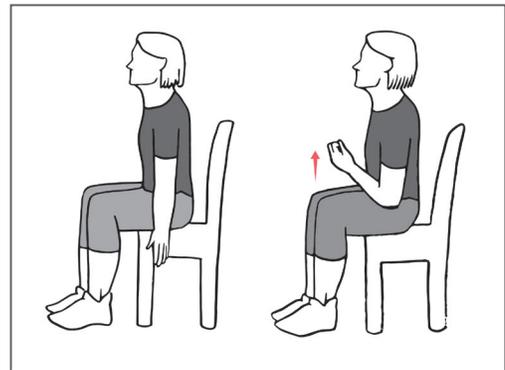
Assoyez-vous, le dos bien appuyé et les bras allongés de chaque côté du corps.

- Pliez le coude et levez l'avant-bras et la main vers le haut.
- Ramenez le bras à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque bras.

Progression 1 : Faites cet exercice en position debout, en tenant le dossier d'une chaise.

Progression 2 : Faites cet exercice en pliant les deux coudes en même temps.

Progression 3 : Faites cet exercice en tenant des poids dans vos mains.



Flexion arrière du coude

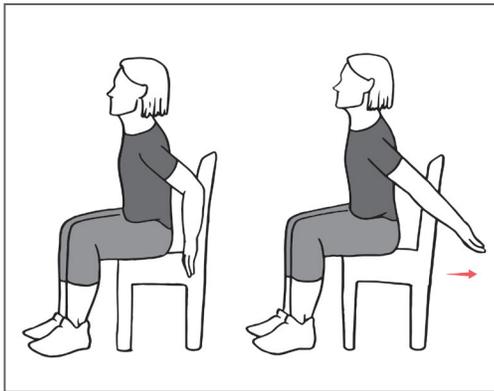
Assoyez-vous, les pieds appuyés au sol et le dos bien appuyé, en reculant un bras derrière vous. Pliez votre coude, la paume face vers l'arrière.

- Dépliez votre bras vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit droit.
- Ramenez le bras à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque bras.

Progression 1 : Faites cet exercice en position debout.

Progression 2 : Faites cet exercice en dépliant les deux bras à la fois.

Progression 3 : Do this exercise with weights on your wrist.



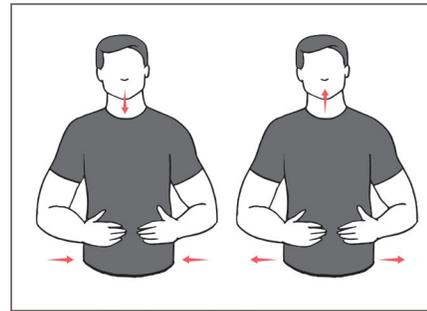
Pour l'abdomen

Contractions abdominales

Assoyez-vous, le dos droit, les pieds appuyés au sol, les mains posées sur votre abdomen en pointant les doigts vers votre nombril.

- Contractez vos muscles abdominaux en rentrant votre nombril vers l'intérieur et en expirant.
- Relâchez l'abdomen à sa position de départ en inspirant lentement.
- Répétez de 5 à 15 fois.

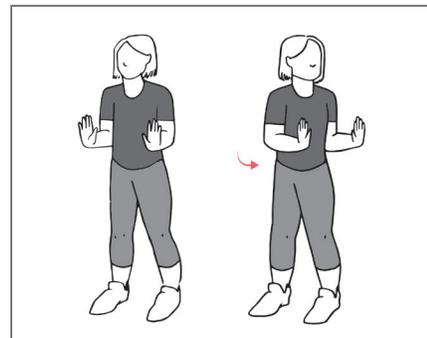
Progression : Faites cet exercice en position debout.



Rotation du haut du corps

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit, les pieds appuyés au sol et écartés environ à la largeur des épaules. En gardant le haut des bras de chaque côté du corps, pliez vos coudes et tendez les mains devant vous. Vos coudes devraient arriver environ à la hauteur de votre nombril. Ou encore, vous pouvez simplement plier les bras sur votre poitrine.

- En gardant vos pieds et vos hanches immobiles, tournez la partie supérieure de votre corps vers un côté.
- Ramenez le haut du corps à sa position de départ.
- Tournez la partie supérieure de votre corps vers l'autre côté.
- Répétez de 5 à 15 fois de chaque côté.



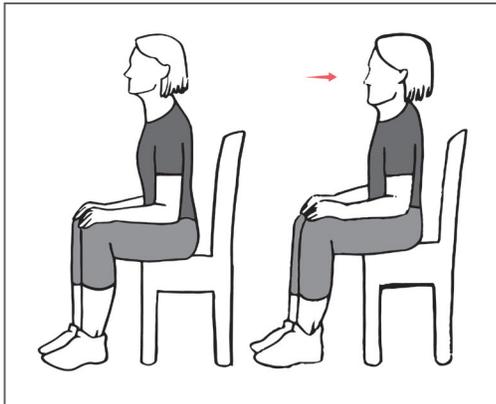
Pour le cou

Recul du menton

Asseyez-vous, le dos bien appuyé et les pieds appuyés au sol.

- Reculez doucement votre menton et votre tête.
- Ramenez le menton à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois.

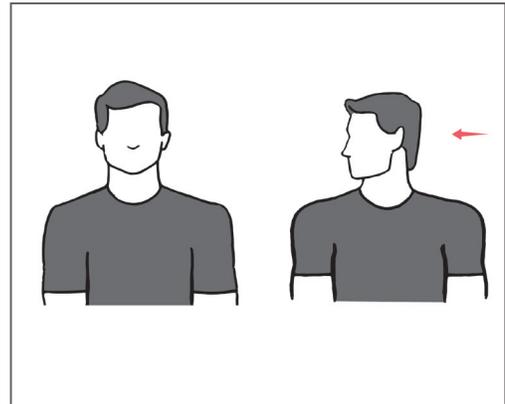
Pour une plus grande amplitude de mouvement, vous pouvez placer un doigt au centre de votre menton et exercer une légère pression en reculant votre tête et votre menton.



Rotation de la tête

Asseyez-vous, le dos bien soutenu et les pieds appuyés au sol.

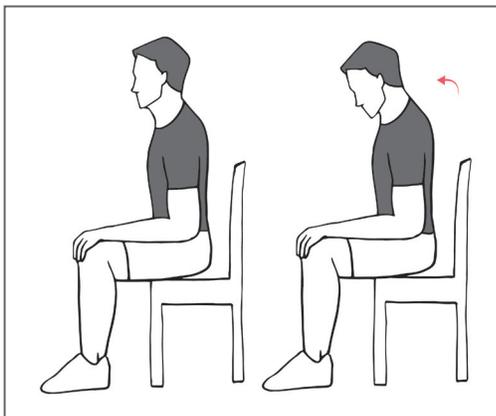
- Tournez votre tête d'un côté comme pour regarder par-dessus votre épaule.
- Ramenez la tête à sa position de départ.
- Tournez la tête de l'autre côté.
- Répétez de 5 à 15 fois de chaque côté.



Descente du menton

Asseyez-vous, le dos bien appuyé et les pieds appuyés au sol.

- Rapprochez votre menton de votre poitrine.
- Ramenez le menton à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois.



Se joindre à un programme de réadaptation pulmonaire

La participation à un programme de réadaptation pulmonaire (aussi appelée « réhabilitation pulmonaire ») est un excellent moyen d'apprendre à faire de l'exercice et de trouver du soutien et de l'encouragement. La réadaptation pulmonaire est fortement recommandée pour la plupart des personnes qui ont la MPOC. Elle est habituellement dirigée par un-e inhalothérapeute, un-e infirmier(-ère) ou un-e physiothérapeute cardiopulmonaire.

La réadaptation pulmonaire vous montrera :

- Comment faire de l'exercice (en plus de vous donner l'occasion d'essayer les exercices)
- Comment gérer la MPOC (nutrition, conservation d'énergie)
- Des techniques de respiration et de toux

La réadaptation pulmonaire est également une activité sociale, où les personnes qui ont la MPOC peuvent partager des histoires et s'encourager mutuellement.

La réadaptation pulmonaire à grande échelle est habituellement offerte dans les hôpitaux ou des cliniques des grandes villes. Si vous vivez dans une ville de plus petite taille qui n'offre pas de cours de réadaptation pulmonaire, vous pouvez combiner quelques avenues de rechange comme :

- Des programmes informels offerts par de plus petits hôpitaux ou dans votre communauté
- Des programmes d'entraînement
- Des cours de nutrition offerts par votre centre communautaire local
- Un club de marche dans un centre commercial
- Un cours d'aquaforme

Plusieurs personnes qui ont la MPOC développent leurs propres programmes de réadaptation autodirigés.

Vous pourriez avoir besoin d'une référence de votre médecin pour vous joindre à un programme de réadaptation pulmonaire. Si vous et votre médecin déterminez que la réadaptation pulmonaire vous convient, visitez www.poumon.ca/santé-pulmonaire/demandez-de-laide pour trouver un programme près de chez vous.

