

Activités intérieures

Par Julia Brooks et Stacey Cave

Juillet 2021



Cet article est accessible en format vidéo. Consultez www.PersonnaliserHémA.ca.

Cette année, la COVID-19 a changé les habitudes de nombreuses personnes en matière d'activité physique en raison de l'accès limité aux gyms, aux cours de conditionnement physique en groupe et aux piscines. En plus de la marche, de la course, du vélo et de la randonnée qui vous permettent de profiter de l'extérieur, il existe de nombreux types d'activités physiques qui peuvent être pratiquées en

toute sécurité dans le confort de votre maison.

Communiquez avec le physiothérapeute de votre centre de traitement de l'hémophilie pour obtenir un programme individualisé qui répond à vos besoins particuliers. Il peut également vous suggérer de l'équipement d'exercice que vous pouvez utiliser à la maison.

Équipement

L'équipement d'exercice peut être livré en ligne ou récupéré chez certains de vos détaillants locaux préférés. Si vous ne pouvez pas vous rendre au magasin, de nombreux articles ménagers et de plein air peuvent remplacer l'équipement, comme des boîtes de conserve, les pierres du jardin ou des bidons remplis d'eau. En réalité, les options ne sont limitées que par la sécurité et votre imagination.



Activités

Voici quelques suggestions d'activités que vous pouvez pratiquer à l'intérieur, selon l'accès que vous avez à un gymnase :

- Yoga
- Exercice aquatique
- Tai-chi
- Vélo d'exercice
- Danse
- Entraînement musculaire

L'activité physique à l'intérieur ne doit pas nécessairement être un sport ou des exercices comme au gym. Il peut s'agir de quelque chose de plus pratique, comme nettoyer la maison, jouer avec les enfants ou faire de la réorganisation.

Yoga

Le yoga peut améliorer de nombreux aspects de la santé physique, notamment la force, la souplesse et l'équilibre. Il peut également offrir des avantages pour la santé mentale, notamment la relaxation et la pleine conscience.

Bien qu'il s'agisse d'une activité à faible impact, le yoga peut solliciter davantage certaines articulations dans certaines positions. Il existe cependant de nombreuses façons de modifier les positions pour vous permettre de participer malgré vos articulations cibles.

Par exemple, le yoga sur chaise, ou l'utilisation de blocs, d'oreillers, de serviettes, de rouleaux ou de bancs pour modifier la répartition de la pression exercée sur le corps.

De nombreuses vidéos de yoga sont accessibles en ligne. Le physiothérapeute de votre centre de traitement de l'hémophilie est le mieux placé pour vous orienter vers ce qui convient à votre corps et vous aider à apporter les modifications nécessaires.



Exercice aquatique

La piscine est un endroit idéal pour faire de l'exercice. Grâce à la poussée de l'eau, qui atténue la pression exercée sur vos articulations, la piscine offre un endroit sûr pour bouger. Des exercices cardiovasculaires et des entraînements musculaires peuvent être effectués dans cet environnement.

- Parlez au médecin de votre centre de traitement de l'hémophilie ou à votre médecin de famille avant d'entreprendre toute activité aquatique, pour vous assurer qu'elle vous convient.

- Assurez-vous que vous savez nager avant d'entrer dans une piscine pour une activité physique.

La marche dans l'eau est un exercice à faible impact qui permet d'augmenter votre rythme cardiaque sans danger pour vos articulations. Le jogging dans l'eau peut également être très bénéfique; il peut être pratiqué à l'aide d'une ceinture de flottaison dans les eaux plus profondes.

Les longueurs en piscine, si la technique est bonne, peuvent augmenter le tonus musculaire et la force grâce à la résistance de l'eau, tout en offrant un bon défi sur le plan cardiovasculaire.

- Faites attention aux différents styles de nage, car ils peuvent exercer une pression accrue sur différentes articulations, ce qui peut causer une douleur aux articulations cibles et nuire à leur fonction.
- Veillez à respecter la technique appropriée à tout moment, car des blessures peuvent survenir si vous sollicitez trop une articulation ou faites trop de mouvements répétitifs.

Les cours d'aquaforme sont une excellente option à tout âge. Différents types de cours sont proposés. Veillez donc à lire la description de chacun avant de vous y inscrire.

Vous pouvez également indiquer à l'avance à l'instructeur si vous avez des restrictions articulaires afin qu'il puisse vous proposer différentes options de mouvement pour des exercices particuliers.

Enfin, si vous avez une assurance-maladie complémentaire, les physiothérapeutes peuvent proposer des programmes d'exercices aquatiques ou d'hydrothérapie pour un entraînement plus ciblé.



Entraînement musculaire

L'entraînement musculaire est l'un des piliers importants d'un corps bien équilibré. Si les activités cardiovasculaires comme la marche et le vélo sont importantes pour votre cœur et vos poumons, l'entraînement musculaire procure aussi des bienfaits importants.

Il a été démontré que ce type d'entraînement améliore la force musculaire, et maintient la densité osseuse et les capacités fonctionnelles (il sera plus facile, par exemple, de transporter les sacs d'épicerie ou les enfants). De nombreuses personnes pensent également que l'entraînement musculaire améliore leur estime de soi. La sécurité est un élément essentiel de l'entraînement musculaire.



Il existe généralement deux types d'entraînement avec poids et haltères. L'**approche en hypertrophie** convient à ceux qui souhaitent augmenter la taille de leurs muscles; le volume d'entraînement est plus élevé, avec plus de séries et de répétitions. L'**entraînement en force musculaire** consiste à réduire le nombre de répétitions d'une série tout en optant pour des poids plus lourds. Quelle que soit l'approche adoptée, on augmentera le poids au fur et à mesure que le corps s'adapte et devient plus fort.

- L'entraînement musculaire peut comprendre des activités utilisant le poids du corps, des poids et haltères ou des bandes élastiques.
- Essayez de prévoir au moins trois jours de musculation par semaine.
- Il est important de demander au physiothérapeute de votre centre de traitement de l'hémophilie de vous aider au début afin de garantir une bonne technique, pour éviter les blessures aux articulations cibles, et de disposer d'une bonne variété d'exercices dans votre répertoire.

À propos des auteures



Julia est physiothérapeute pédiatrique à l'Hôpital pour enfants de l'Alberta. Elle a obtenu un baccalauréat en réadaptation médicale/physiothérapie de l'Université du Manitoba en 2003. Elle est l'auteure de plusieurs articles portant notamment sur la kinésithérapie dans les cas d'arthrite idiopathique juvénile, l'évaluation

des saignements articulaires et musculaires ainsi que les normes de soins et les lignes directrices de pratique clinique pour les personnes atteintes d'hémophilie. Elle est actuellement présidente de l'association Physiothérapeutes canadiens en hémophilie, et est membre du comité du Registre canadien des troubles de la coagulation (RCTC) et du comité de l'association Programme d'entraide entre parents.



Stacey est physiothérapeute pour adultes à l'hôpital St. Paul's de Vancouver (Colombie-Britannique). Elle travaille depuis l'automne 2012 pour Providence Health Care dans différents domaines comme les soins aigus, la réadaptation, les soins ambulatoires et la gériatrie. Avant de s'occuper de l'hémophilie, elle a collaboré avec l'équipe de la clinique

externe de traitement de la douleur complexe, où elle a consacré plusieurs années à élaborer avec ses collègues un programme d'autogestion de la douleur. Dans le cadre de ses fonctions dans le domaine de l'hémophilie, elle continue de s'intéresser à la prise en charge de la douleur complexe. Elle a obtenu en 2012 une maîtrise en physiothérapie de l'Université de la Colombie-Britannique et est retournée dans cet établissement à titre d'enseignante clinique pour le programme afin de continuer à appuyer le processus d'apprentissage des étudiants en physiothérapie. Stacey a commencé à travailler pour le programme des troubles hémostatiques de l'adulte à l'automne 2018. Elle consacre trois jours par semaine à ce programme, tout en continuant à s'occuper de ses patients en gériatrie.