

Programme d'exercices pour la gestion de l'ostéoporose

Pourquoi ce programme d'exercices est-il important?

La perte de matière osseuse est un effet secondaire courant de certains types de traitement du cancer du sein. Elle peut entraîner une diminution de la densité osseuse, de l'ostéoporose et un risque accru de fracture. Des exercices spécifiques sont essentiels pour maintenir la résistance des os. Voici trois types d'exercices relatifs à la santé des os:

- 1) Aérobie avec mise en charge
- 2) Renforcement
- 3) Équilibre et correction des postures

Pratiquer une combinaison de ces exercices sur une base régulière peut aider à maintenir la résistance de vos os et à réduire les risques de chutes et de fractures. En plus de préserver la santé de vos os, ce programme d'exercices peut aider à gérer certains effets secondaires des traitements. Il comprend des exercices destinés à améliorer votre posture, votre résistance, votre équilibre et votre souplesse.

Quand devrais-je faire ce programme d'exercices?

Ce programme d'exercices s'adresse à celles qui font de l'ostéoporose. Il peut être fait avant, pendant et après les traitements du cancer du sein, **à moins que:**

- vous ayez des difficultés à remuer le bras ou l'épaule du côté traité.
- l'équipe chargée de vos soins vous ait informée expressément de cesser les exercices

Consultez un physiothérapeute avant de commencer à vous exercer, surtout si vous avez du lymphoedème, un cancer métastatique, des blessures chroniques ou des restrictions dans les mouvements.

Comment devrais-je faire ce programme d'exercices?

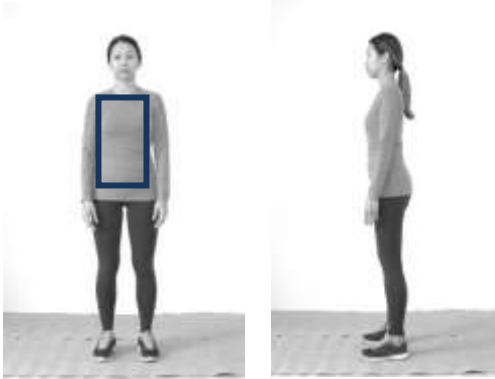
- Pour un bénéfice maximum, ce programme doit être accompagné d'exercices réguliers d'aérobie avec mise en charge, tels que marche rythmée ou montée d'escaliers. Essayez de travailler environ 150 minutes par semaine d'exercices d'aérobie avec mise en charge d'une intensité modérée.
- Fixez-vous comme objectif de pratiquer ce programme 2 à 3 fois par semaine,
- Utilisez le manchon pour lymphoedème si nécessaire.
- Pour faire ces exercices, mettez des vêtements amples et confortables, procédez lentement et respirez à fond. Écoutez votre corps et progressez à votre propre rythme.
- Quelques-uns des exercices présentent des versions plus avancées. Quand la version initiale ne représente plus un défi pour vous, passez à la version plus avancée.
- Ces exercices peuvent être effectués chez vous ou dans votre salle d'exercices habituelle, en toute sécurité. Vous pouvez aussi consulter un kinésiologue, qui peut vous conseiller et vous accompagner.
- Parlez à l'équipe de soins si vous constatez le moindre changement ou inconfort, tels que douleur, enflure, vertiges quand vous faites vos exercices.
- Si vous faites de l'ostéoporose, essayez notre programme d'exercices pour la gestion de l'ostéoporose.

Que dois-je garder à l'esprit?

Quand vous faites de l'ostéoporose, il est essentiel de garder une bonne posture afin de réduire les risques de fractures de la colonne vertébrale. Vous devriez essayer de limiter ou même d'éviter de vous pencher en avant ou sur les côtés ou de vous tordre la colonne. Vous devriez consulter un physiothérapeute pour voir si d'autres formes de vos activités physiques ou sportives exigent des modifications

CORRECTION DE LA POSTURE

1. La boîte



- Imaginez que votre torse est une boîte dont les coins sont les épaules et les hanches.
- Soulevez légèrement le sternum comme pour montrer un noeud papillon.
- Maintenez cette attitude au cours de vos activités quotidiennes.

2. L'articulation de la hanche



- Pour commencer, tenez-vous debout, en position correcte, avec un bon alignement.
- Placez les mains au creux des hanches.
- Penchez-vous en avant à hauteur des hanches, tout en reculant les fesses comme pour vous asseoir.

3. Position de détente



- Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, bras le long du corps, paumes ouvertes vers le plafond.
- Assurez-vous que le menton pointe vers le plafond.
- Détendez-vous dans cette position.

MAINTENIR: 5 minutes RÉPÉTITION: 2 fois par jour

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1. Assis à debout



- Mettez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les mains au creux des hanches.
- Poussez les hanches vers l'arrière et reculez les fesses.
- Pliez lentement les genoux et baissez-vous doucement jusqu'à vous asseoir sur la chaise.
- Penchez-vous en avant et redressez-vous.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

2. Pompe contre le mur



- Placez les mains contre le mur, un peu plus bas que les épaules.
- Pliez les coudes et arrêtez le mouvement avant que votre front ne touche le mur.
- Revenez à votre position de départ.
- Gardez la colonne vertébrale bien droite pendant tout l'exercice.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

3. Pont



- Étendez-vous sur le dos, genoux pliés, les bras le long du corps, paumes ouvertes vers le plafond.
- Poussez légèrement sur le sol avec l'arrière de vos épaules.
- Serrez les fessiers, les hanches et les muscles abdominaux afin de soulever le pelvis. Ne vous servez pas de votre dos.
- Redescendez doucement jusqu'à ce que vous touchez le sol.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

4. Stabilisation "superman" (bras seulement)*



- Étendez-vous sur le ventre, menton rentré, bras allongés devant vous.
- Appuyez doucement le pelvis contre le sol et serrez les abdominaux.
- Levez un bras bien tendu devant vous tout en gardant le corps immobile.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

5. Extension lombaire (bras le long du corps)*



- Étendez-vous à plat ventre, menton rentré, bras le long du corps, paumes ouvertes vers le haut.
- Appuyez doucement le pelvis contre le sol et rapprochez les omoplates.
- Soulevez le sternum et les épaules.
- Assurez-vous de regarder le sol pendant tout l'exercice, ne tendez pas le cou.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

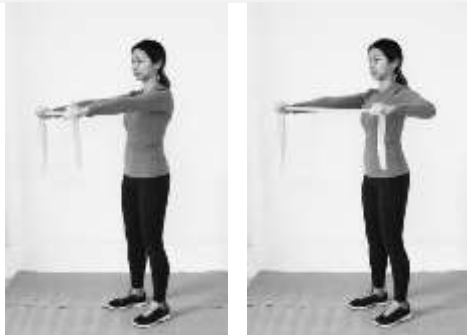
6. Flexion de l'épaule avec élastique, coude plié*



- Tenez-vous debout, le dos bien droit.
- Placez votre main droite sur la hanche droite, puis placez la main gauche sur la droite.
- Étirez le bande élastique le long de votre côté droit, passez-la par-dessus la tête, en gardant le coude plié pendant tout l'exercice.
- Revenez à la position initiale, en contrôlant le mouvement.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

7. Arc et flèche



- Tenez-vous bien droit et soulevez le sternum.
- Tenez la bande élastique avec deux mains et soulevez les bras à hauteur des épaules.
- Gardez le bras gauche tendu et immobile.
- Pliez le bras droit vers l'arrière, coude plié et amenez-le à 90° par rapport à votre corps.
- Revenez à la position initiale, en contrôlant le mouvement.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

8. Abduction horizontale de l'épaule



- Tenez la bande élastique avec les deux mains.
- Levez les bras à hauteur des épaules en gardant les coudes tendus.
- Tirez sur la bande sur les côtés.
- Revenez à la position initiale, en contrôlant le mouvement.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

9. Flexion des épaules, couché



- Étendez-vous sur le dos, genoux repliés.
- Tenez la bande élastique avec les deux mains, à hauteur des hanches et à largeur des épaules.
- En gardant les coudes tendus et en maintenant une tension constant sur la bande, levez les bras au-dessus la tête aussi loin que possible.
- Gardez le dos complètement à plat sur le sol pendant le mouvement.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

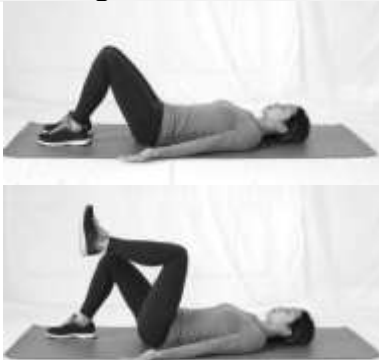
10. Rotation externe



- Étendu sur le dos, pliez les deux coudes à 90° et serrez les coudes contre le corps.
- Tirez sur la bande élastique vers l'extérieur en rapprochant la main du sol.
- Assurez-vous de garder le coude collé à la cage thoracique en tout temps.
- Revenez à la position initiale, en contrôlant le mouvement.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

11. Lever le genou*



- Étendez-vous sur le dos, genoux pliés, pieds à plat sur le sol, les bras le long du corps.
- Contractez les abdominaux en rentrant le nombril et en aplatissant le dos contre le sol.
- Levez la jambe à 90° et abaissez-la lentement tout en gardant le dos bien à plat contre le sol.
- Répétez avec l'autre jambe.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

12. Planche (sur chaise)



- Placez les mains sur la chaise, exactement sous les épaules.
- Contractez les abdominaux et soulevez-vous en ligne droite de tête jusqu'aux orteils.
- Ne creusez pas la colonne vertébrale.
- Maintenez la position le temps requis.

2 SÉRIES MAINTENIR _____ secondes

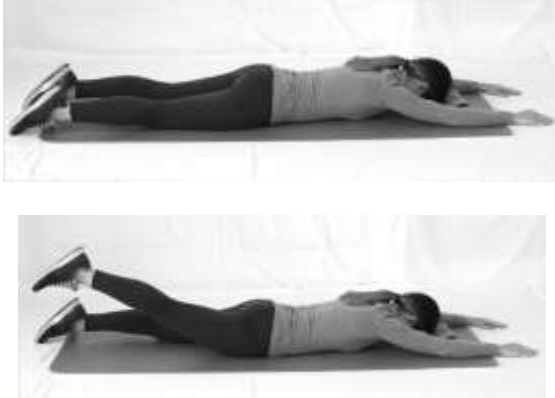
***Avancée – Flexion de l'épaule avec élastique, bras tendu**



- Prenez la bande élastique dans les deux mains et placez votre main gauche sur la droite, sur la hanche gauche.
- Avec votre bras gauche, tirez sur la bande vers le haut, le long de votre côté gauche.
- Revenez à la position de départ, en contrôlant le mouvement.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

***Avancée – Stabilisation “superman” (jambes seulement)**



- Étendez-vous sur le ventre, menton rentré, bras allongés devant vous.
- Appuyez doucement le pelvis contre le sol et serrez les abdominaux.
- Levez une jambe tout en gardant le corps immobile.
- Gardez la position 2 à 3 secondes et revenez à la position initiale.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

***Avancée – Stabilisation “superman” (bras et jambe)**



- Étendez-vous sur le ventre, menton rentré, bras allongés devant vous.
- Appuyez doucement le pelvis contre le sol et serrez les abdominaux.
- Levez un bras et une jambe opposés, tout en gardant le corps immobile.
- Gardez la position 2 à 3 secondes et revenez à la position initiale.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

***Avancée – Extension lombaire (mains au dos)**



- Étendez-vous à plat ventre, menton rentré, bras appuyés sur le bas du dos dans la région lombaire, paumes ouvertes vers le haut.
- Appuyez doucement le pelvis contre le sol et rapprochez les omoplates.
- Soulevez le sternum et les épaules.
- Assurez-vous de regarder le sol pendant tout l'exercice, ne tendez pas le cou.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

***Avancée – Extension lombaire (bras en “T”)**



- Étendez-vous à plat ventre, menton rentré, bras ouverts en ‘T’ à hauteur des épaules, paumes contre le sol.
- Appuyez doucement le pelvis contre le sol et rapprochez les omoplates.
- Soulevez le sternum et les épaules.
- Assurez-vous de regarder le sol pendant tout l'exercice, ne tendez pas le cou.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

***Avancée – Extension lombaire (bras en “W”)**



- Étendez-vous à plat ventre, menton rentré, bras allongés devant vous, paumes contre le sol.
- Appuyez doucement le pelvis contre le sol et rapprochez les omoplates.
- Soulevez le sternum et les épaules.
- Assurez-vous de regarder le sol pendant tout l'exercice, ne tendez pas le cou.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

***Avancée – Extension lombaire (bras allongés)**



- Étendez-vous à plat ventre, menton rentré, bras allongés devant vous, paumes contre le sol.
- Appuyez doucement le pelvis contre le sol et rapprochez les omoplates.
- Soulevez le sternum et les épaules.
- Assurez-vous de regarder le sol pendant tout l'exercice, ne tendez pas le cou.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

***Avancée – Insecte mort (débutant)**



- Étendez-vous sur le dos, les deux pieds à plats sur le sol et un bras tendu bien droit sur le sol, derrière la tête.
- Gardez le dos bien à plat sur le sol et rentrez le ventre en tirant le nombril vers la colonne vertébrale.
- Levez le bras au-dessus de la tête en même temps que vous levez la jambe opposée à 90°, puis abaissez bras et jambe sans perdre la contraction abdominale.
- Répétez le mouvement puis changez de côté.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

L'ÉQUILIBRE ET AGILITÉ

1. Position talon-orteil



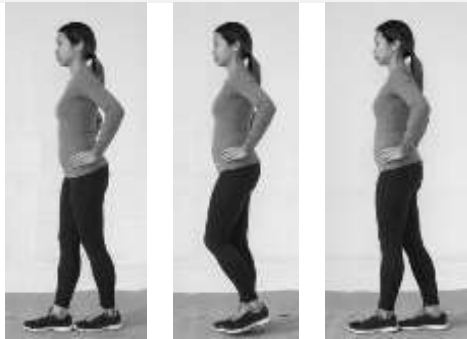
- Tenez-vous debout à côté d'une chaise ou d'un mur.
- Placez le talon d'un pied devant les orteils de l'autre pied.
- Gardez la position 20 secondes.
- Pour augmenter la difficulté, essayez les yeux fermés.

2. Position debout sur une jambe



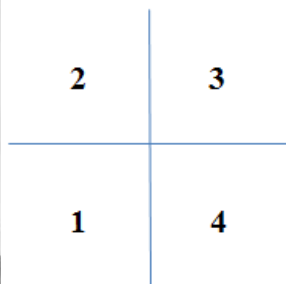
- Tenez-vous debout à côté d'une chaise ou d'un mur.
- Transférez le poids sur un pied et soulevez l'autre.
- Gardez la position 20 secondes.
- Pour augmenter la difficulté, essayez les yeux fermés.

3. Marche talon-orteil



- Assurez-vous de faire cet exercice près d'un mur ou d'un comptoir pour votre sécurité.
- Avancez en plaçant un pied juste devant l'autre, talon contre orteil.
- Pour augmenter la difficulté, essayez de marcher à reculons.

4. Quatre carrés*



- Commencez par le premier carré en faisant face au carré 2.
- Passez sur chaque carré aussi vite que possible en suivant la séquence suivante:
1-2-3-4-1-4-3-2-1
- Assurez-vous que les deux pieds passent sur chaque carré.

2 – 3 SÉRIES 3 – 5 RÉPÉTITIONS

*Avancée - Enjambement



- Placez la bande élastique sur le sol.
- Debout, en lui faisant face, faites un grand pas en avant pour enjamber la bande.
- Faisant toujours face, faites un grand pas en arrière pour revenir à la position initiale.

2 – 3 SÉRIES 3 – 5 RÉPÉTITIONS

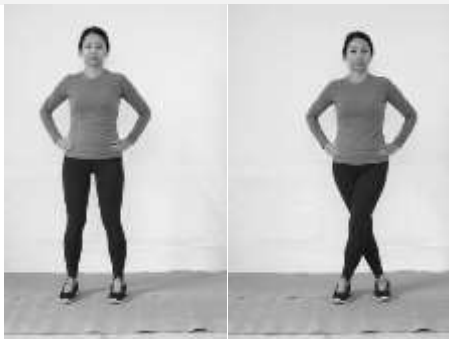
*Avancée – Enjambement latéral



- Placez la bande élastique sur le sol.
- Placez-vous de manière à avoir la bande sur le côté, faites un grand pas sur le côté pour l'enjamber.
- En gardant la même position, faites un grand pas sur le côté pour revenir à la position initiale.

2 – 3 SÉRIES 3 – 5 RÉPÉTITIONS

*Avancée – Marcher croiser



- Assurez-vous que vous faites cet exercice près d'un mur ou d'un comptoir pour votre sécurité.
- Marchez de côté et croisez la jambe devant et en arrière de la jambe de support.
- Répétez en direction opposée en croisant l'autre pied devant l'autre.

FLEXIBILITÉ

1. Ischio-jambier*



- Asseyez-vous au bord d'une chaise, le dos bien droit.
- Étendez la jambe bien droite devant vous, le talon au sol et les orteils relevés.
- Penchez-vous en avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière la jambe tout en gardant le genou allongé.

2 SÉRIES MAINTENIR 30 secondes

2. Hanche



- Asseyez-vous au bord d'une chaise, le dos bien droit.
- Placez l'extérieur de la cheville d'une jambe sur le genou de l'autre.
- Penchez-vous en avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la hanche.

2 SÉRIES MAINTENIR 30 secondes

3. Quadriceps



- Tenez-vous près d'une chaise pour vous soutenir, le dos bien droit.
- Attrapez le haut de la cheville et ramenez le talon vers le fessier jusqu'à ce que vous sentiez un étirement sur le devant de la cuisse.

2 SÉRIES MAINTENIR 30 secondes

4. Poitrine



- Tenez-vous droit, face à un mur.
- Placez votre avant-bras contre le mur, coude plié à 90°. Votre coude devrait être à hauteur de l'épaule.
- Faites pivoter votre corps pour l'éloigner du mur jusqu'à ce que vous sentiez un étirement sur le devant de l'épaule et dans la poitrine.

2 SÉRIES MAINTENIR 30 secondes

5. Triceps



- Levez un bras et placez une main sur le haut de votre dos.
- À l'aide de l'autre bras, attrapez le coude.
- Tirez doucement jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière le bras.

2 SÉRIES MAINTENIR 30 secondes

6. Poitrine (mains derrière le dos)



- Tenez-vous bien droit, les épaules vers l'arrière et le dos droit.
- Placez les 2 mains derrière le dos et entrelacez les doigts.
- Levez doucement les bras jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la poitrine et sur le devant des épaules.

2 SÉRIES MAINTENIR 30 secondes

Les renseignements contenus dans ce document ne doivent pas être considérés comme un avis médical. Ils ne doivent pas remplacer une consultation auprès d'un médecin, d'une infirmière, d'un physiothérapeute ou de tout autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant vos problèmes médicaux personnels, veuillez consulter un professionnel de la santé.