

Programme d'exercices pour la prévention 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?

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

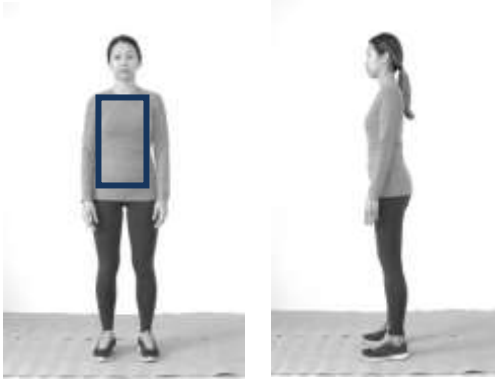
Consultez un physiothérapeute avant de commencer à vous exercer, surtout si vous avez du lymphoedème, un cancer métastatique, des blessures chroniques ou des restrictions dans les mouvements.

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.

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 touchiez le sol.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

4. Tirade avec élastique



- Asseyez-vous au bord d'une chaise, coudes légèrement pliés.
- Rapprochez vos omoplates et soulevez légèrement le sternum.
- Tirez sur la bande élastique, ramenez les coudes vers l'arrière et les mains sur les côtés.
- Revenez à votre position de départ et relâchez les omoplates.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

5. Fente



- Tenez-vous debout, les pieds écartés à largeur des hanches.
- Faites un grand pas en avant, tout en gardant le torse bien ferme et le dos droit.
- Abaissez le corps bien droit en pliant les deux genoux.
- Gardez les hanches très stables et les genoux alignés sur les hanches.
- Allongez les genoux pour revenir à la position de départ.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

6. L'écharpe



- Prenez la bande élastique dans les deux mains et placez votre main gauche sur la droite.
- Tirez sur la bande vers le haut et en diagonale devant votre poitrine.
- En contrôlant le mouvement, revenez à la position de départ.
- Puis, changez de côté en plaçant le main droite sur la gauche.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

7. Abduction horizontale de l'épaule



- Prenez la bande élastique dans les deux mains.
- Levez les bras à hauteur des épaules en gardant les coudes bien droits.
- Étirez la bande sur le côté, devant la poitrine.
- En contrôlant le mouvement, revenez à la position de départ.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

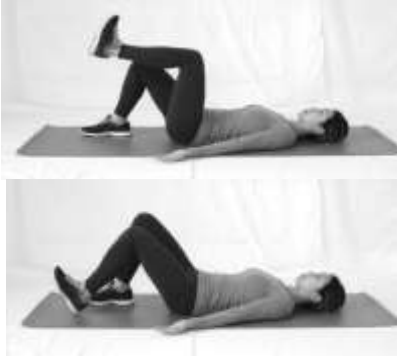
8. Flexion des épaules, couché



- Prenez la bande élastique dans les deux mains au niveau des hanches, à largeur des épaules.
- En gardant les coudes bien droits et en maintenant une tension constante sur la bande, étendez les bras par-dessus la tête aussi loin que possible.
- Gardez le dos complètement à plat sur le dos pendant tout le mouvement.
- En contrôlant le mouvement, revenez à la position de départ.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

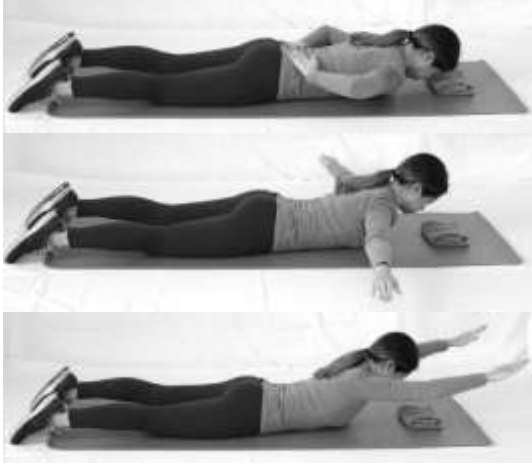
9. Toucher le talon (1 jambe)*



- Allongez-vous sur le dos, pliez une jambe et soulevez-la en gardant le genou plié.
- Aplatissez le bas du dos contre le sol en rentrant légèrement le nombril.
- Abaissez la jambe jusqu'à ce que le talon touche le sol puis soulevez ce talon sans relâcher la contraction abdominale.
- Répétez le mouvement puis changez de pied.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

10. Extension lombaire progressive



- Étendez-vous sur le ventre en pressant doucement le pelvis contre le sol.
- En maintenant la pression du pelvis, placez les mains sur la région lombaire, soulevez le front et gardez la position.
- Ouvrez les bras sur les côtés, soulevez un peu plus le corps et gardez la position.
- Ramenez les bras bien tendus devant vous au-dessus de la tête en vous soulevant un peu plus encore.
- Détendez-vous et relâchez la pression du pelvis.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

11. Planche (sur les genoux)*



- Étendez-vous sur le ventre, en prenant appui sur les bras repliés, coudes sous les épaules, jambes repliées.
- Contractez les abdominaux et soulevez-vous en ligne droite de la tête aux genoux.
- Ne creusez pas le bas du dos.
- Gardez la position, le temps requis.

2 SÉRIES MAINTENIR _____ secondes

12. Stabilisation (bras seulement)*



- Mettez-vous à 4 pattes, mains sous les épaules et genoux sous les hanches.
- Gardez le dos droit en position neutre.
- Contractez les abdominaux et levez le bras bien tendu devant vous tout en gardant le corps immobile.
- Répétez le mouvement en changeant de bras.
- Tenir 2 à 3 secondes et revenez doucement à la position de départ.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

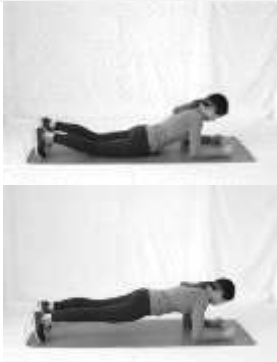
***Avancée – Toucher le talon (2 jambes)**



- Allongez-vous sur le dos, relevez les 2 jambes, genoux pliés.
- Aplatissez le bas du dos contre le sol en rentrant légèrement le nombril.
- Abaissez la jambe jusqu'à ce que le talon touche le sol puis soulevez ce talon sans relâcher la contraction abdominale.
- Répétez le mouvement puis changez de pied.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

***Avancée - Planche**



- Étendez-vous sur le ventre, en prenant appui sur les orteils et sur les coudes, à hauteur des épaules.
- Contractez les abdominaux et soulevez-vous en ligne droite de la tête aux orteils.
- Ne creusez pas le bas du dos.
- Gardez la position, le temps requis.

2 SÉRIES MAINTENIR _____ secondes

***Avancée – Stabilisation lombaire (jambes seulement)**



- Mettez-vous à 4 pattes, mains sous les épaules et genoux sous les hanches.
- Gardez le dos droit en position neutre.
- Contractez les abdominaux et allongez une jambe en la gardant droite, tout en gardant le corps immobile.
- Tenir 2 à 3 secondes et revenez doucement à la position de départ.
- Répétez le mouvement en changeant de jambes.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

***Avancée - Stabilisation lombaire (bras et jambes)**



- Mettez-vous à 4 pattes, mains sous les épaules et genoux sous les hanches.
- Gardez le dos droit en position neutre.
- Contractez les abdominaux et soulevez le bras et la jambe opposé, tout en gardant le corps immobile.
- Tenir 2 à 3 secondes et revenez doucement à la position de départ.
- Répétez le mouvement en changeant le bras et la jambe.

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

L'ÉQUILIBRE ET AGILITÉ

1. Position talon-orteil



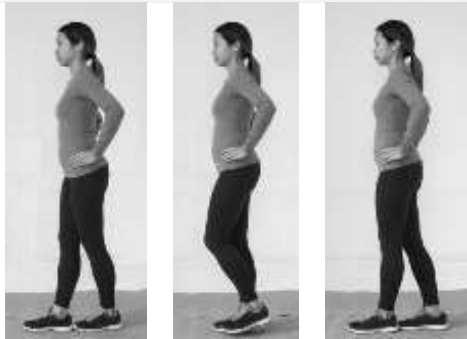
- Tenez-vous debout à côté d'une chaise ou d'un mur.
- Placez le talon d'un pied devant les orteils de l'autre pied.
- Gardez la position 20 secondes.
- Pour augmenter la difficulté, essayez les yeux fermés.

2. Position debout sur une jambe



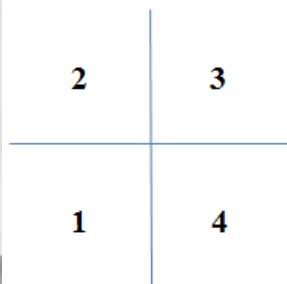
- Tenez-vous debout à côté d'une chaise ou d'un mur.
- Transférez le poids sur un pied et soulevez l'autre.
- Gardez la position 20 secondes.
- Pour augmenter la difficulté, essayez les yeux fermés.

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

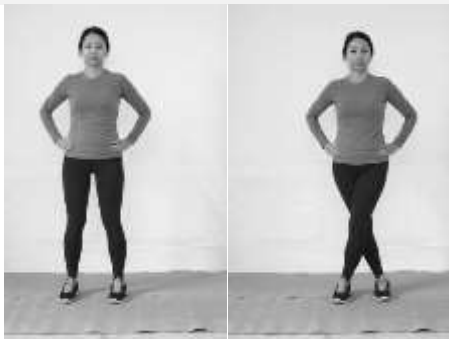
*Avancée – Enjambement latéral



- 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

*Avancée – Ischio-jambier (couché)



- Étendez-vous sur le dos et passez la bande élastique autour de la plante du pied, en tenant les 2 extrémités.
- Levez la jambe en gardant le genou bien tendu, tirez doucement sur la bande jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière la cuisse et le mollet.

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.