

Exercices conseillés - Coronavirus (Covid-19)

Pendant que nous vous accompagnons dans votre récupération du Coronavirus, nous vous encourageons de commencer un programme d'exercices. Vous pourriez vous demander pourquoi nous vous proposons des exercices dans un tel moment ? Voici quelques raisons clés :

- Ils aident les poumons à récupérer durant et après la maladie.
- Ils aident à garder la force dans les bras et les jambes
- Ils préviennent les coagulations sanguines
- Ils améliorent votre santé mentale

Nous souhaitons vous donner les moyens de réussir le programme d'exercices en toute sécurité. Nous vous conseillons toujours de commencer doucement, pour ne pas provoquer la fatigue ou l'essoufflement. Utilisez votre oxymètre de pouls (avec votre kit) pour mesurer votre niveau d'oxygène avec l'activité physique. Faites les exercices à une intensité qui est "légère" à "moyennement difficile".

- Vérifiez que l'oxymètre de pouls est toujours à 90% ou plus durant l'activité physique

Commencez avec des exercices doux si :

- Vous n'avez pas eu de fièvre depuis 2 jours
- Vous n'avez pas eu de la douleur à la poitrine ne la sensation d'être gravement essoufflé quand vous marcher à l'intérieur de votre maison.
- Vous n'avez pas les jambes gonflées

Ne faites pas d'exercices si :

- Vous avez eu une fièvre supérieure à 102.2 degrés Fahrenheit (39 degrés Celsius) dans les derniers 2 jours
- Vous avez un grave essoufflement ou un niveau d'oxymétrie au-dessous de 92 % au repos
- Vous avez un rythme de respiration de plus de 24 respirations par minute
- Vous avez un rythme cardiaque de plus de 105 battements par minute
- Vous avez un niveau de tension systolique (chiffre du haut) 30 points au-dessous de votre niveau habituel
- Vous avez une douleur à la poitrine ou des palpitations (sensation des battements de cœur rapides, forts ou irréguliers)
- Vous avez eu le vertige ou l'étourdissement
- Vous avez eu de la confusion
- Vous avez eu des chutes récentes
- Vous n'avez pas mangé ou pas bu depuis 12 heures
- **Descriptif du programme d'exercices :**
- **Exercices de niveau un :** Faites ceux-ci si vous vous sentez très faible et si vous devrez être couché la plupart de journée.
- **Exercice de niveau 2 :** Faites ceux-ci si vous pouvez faire les exercices du niveau 1 facilement et vous pouvez vous assoir pour des périodes plus longues.

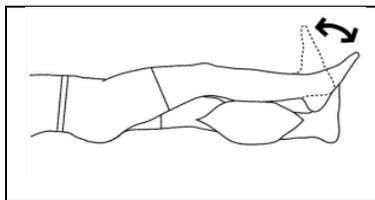
- **Exercice de niveau 3** : Faites ceux-ci si vous pouvez faire les exercices du niveau 2 facilement et si vous pouvez vous mettre debout et marcher facilement et en sécurité chez vous.

Allez, commençons !

- **Commencez et terminez chaque session d'exercices avec 1 minute des grandes et lentes respirations inhalant par le nez et exhalant par la bouche.**
 - Il est possible que la grande respiration puisse provoquer la toux, c'est normal.
- Faites les exercices dans l'ordre de la liste ci-dessous. Niveau 1 est le plus simple et niveau 3 est le plus difficile.
- Faites les exercices 2 à 3 fois par jour.

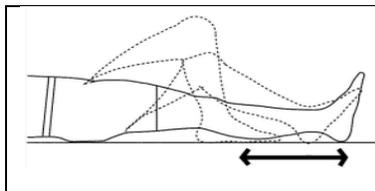
Exercices de niveau 1:

Extensions de cheville



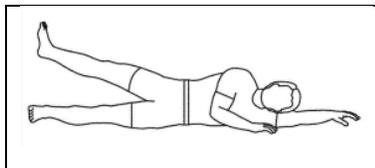
- Pliez les chevilles vers le haut et vers le bas. Alternez avec les orteils pointant vers le bas puis vers le haut.
- Faites-le lentement durant 1 minute.

Glissements de talons



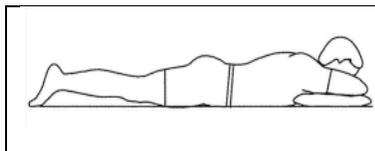
- Couchez-vous sur le dos avec les jambes tendues. Glissez un talon jusqu'au fessier, en pliant le genou. Puis, glissez le talon pour redresser la jambe. Répétez avec l'autre jambe.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque jambe.

Levées de jambe en position sur le côté



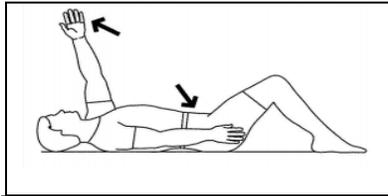
- Couchez-vous sur le côté avec les genoux en extension. Levez la jambe d'en haut vers le plafond. Baissez-la doucement.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque jambe.

Position couchée



- Couchez-vous sur le ventre durant quelques minutes, relâchez-vous et concentrez-vous sur des grandes respirations.
- Faites-le durant 2 à 10 minutes.

Levées de bras



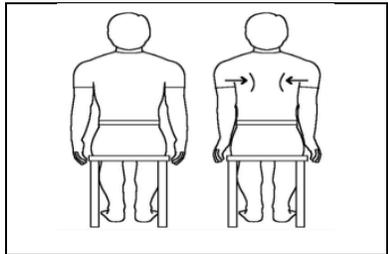
- Levez votre bras au-dessus de la tête. Étirez-le vers le plafond. Baissez le bras doucement. Répétez avec l'autre bras.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque bras.

S'asseoir sur une chaise ou sur le côté du lit



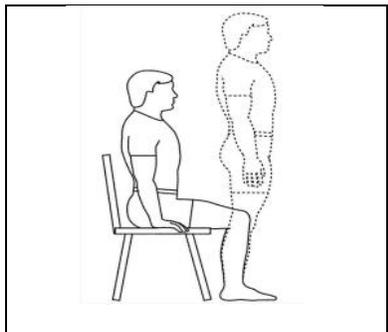
- Essayez de vous asseoir sur une chaise ou le côté du lit. Faites quelques minutes de profondes respirations.
- Faites-le durant 1 à 3 minutes.

Serrer les omoplates



- Asseyez-vous droite. Essayez de serrer ou de pincer les omoplates ensemble et légèrement vers le bas. Tenez la position durant 1 à 2 secondes.
- Faites-le 5 à 10 fois.

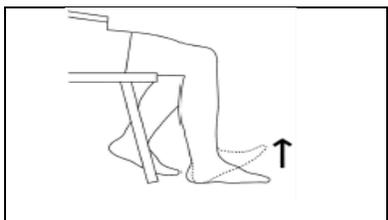
Assis et debout



- Utilisez les bras pour vous aider à vous mettre debout depuis votre chaise ou depuis votre lit. Essayez de rester debout durant 1 à 3 minutes. Puis, asseyez-vous ou couchez-vous pour vous reposer.
- Faites-le 1 à 3 fois.
- Ne vous mettez pas debout seul si vous sentez que vous pourriez tomber.
- Asseyez-vous ou couchez-vous de suite si vous sentez le vertige ou l'étourdissement.

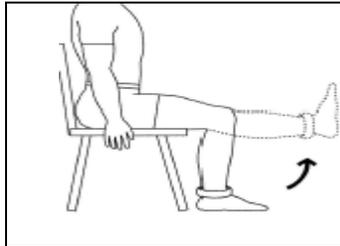
Exercices de niveau 2:

Extension de cheville



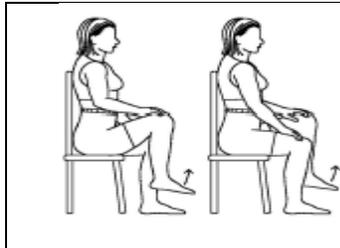
- Pliez les chevilles vers le haut et vers le bas. Alternez avec les orteils pointant vers le bas puis vers le haut.
- Faites-le doucement durant 1 minute.

L'arc long des quadriceps



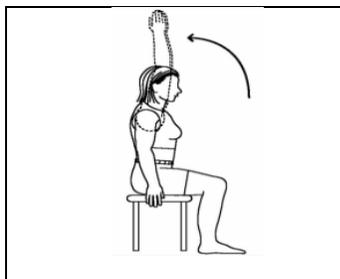
- Asseyez-vous avec les genoux pliés. Tendez le genou et levez le pied en même temps. Répétez-le avec l'autre jambe.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque jambe.

Marcher assis



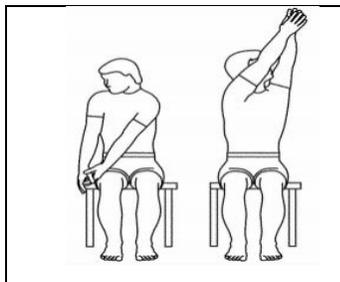
- Asseyez-vous sur une chaise avec vos genoux pliés. Levez le pied et le genou puis relâchez. Faites ceci avec l'autre jambe comme si vous étiez en train de marcher.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque jambe.

Levées de bras



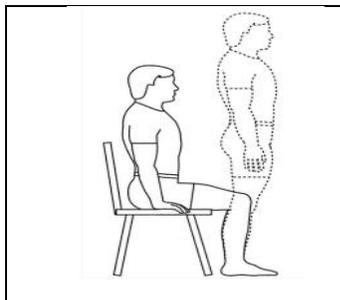
- Asseyez-vous. Levez le bras au-dessus de la tête. Etirez-le vers le plafond. Baissez-le doucement. Répétez-le avec l'autre bras.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque bras.

Rotation du tronc



- Tenez les mains ensemble. Bougez les mains et les bras ensemble d'en bas près de la hanche droite jusqu'à en haut de l'épaule gauche. Faites-le 5 à 10 fois.
- Répétez-le 5 à 10 fois dans la direction opposée (de la hanche gauche vers l'épaule droite).

Assis et debout



- Utilisez les bras pour vous aider à vous mettre debout depuis votre chaise ou votre lit. Essayez de rester debout durant 1 à 3 minutes.
- Faites-le 1 à 3 fois.
- Ne vous mettez pas debout seul si vous sentez que vous pourriez tomber.
- Asseyez-vous ou couchez-vous de suite si vous sentez le vertige ou l'étourdissement.

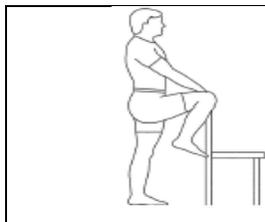
Marcher debout



- Mettez-vous debout. Soulevez un genou et laissez-le se plier en soulevant. Marchez sur place.
- Au besoin, utilisez un déambulateur pour vous soutenir. Gardez une chaise derrière vous pour votre sécurité.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque jambe.

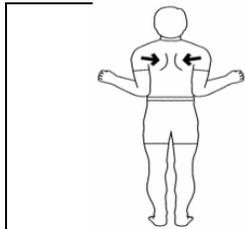
Exercices de niveau 3 :

Marcher debout



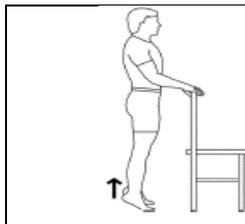
- Mettez-vous debout. Soulevez un genou et laissez-le se plier en soulevant. Marchez sur place.
- Au besoin, utilisez un déambulateur pour vous soutenir. Gardez une chaise derrière vous pour votre sécurité.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque jambe.

Serrer les omoplates



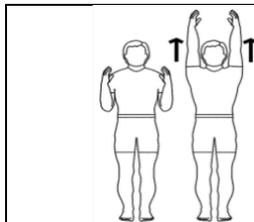
- Tenez-vous droite. Essayez de serrer ou de pincer les omoplates ensemble et légèrement vers le bas. Tenez la position durant 1 à 2 secondes.
- Faites-le 5 à 10 fois.

Levées de talons



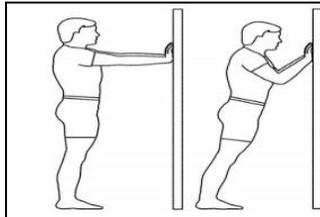
- Mettez-vous debout. Soulevez les talons en vous soulevant sur les points de pieds.
- Au besoin, utilisez un déambulateur pour vous équilibrer.
- Faites-le 5 à 10 fois.

Levées de bras



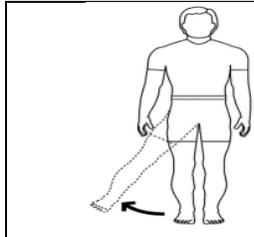
- Mettez-vous debout. Levez le bras au-dessus de la tête. Etirez-le vers le plafond. Baissez-le doucement. Répétez-le avec l'autre bras.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque bras.

Pompes sur le mur



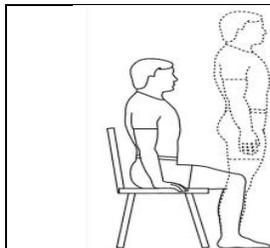
- Tenez-vous face au mur, à environ 12 à 18 pouces (30 à 45 cm) du mur. Mettez les mains sur le mur au niveau des épaules. Pliez les coudes et rapprochez le visage au mur. Poussez contre le mur pour revenir à la position du début.
- Faites-le 5 à 10 fois.

Extension de la jambe sur le côté



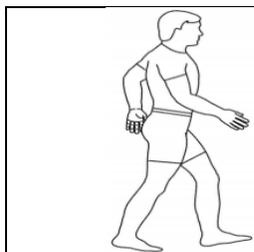
- Mettez-vous debout. Identifiez quelque chose à portée de main pour vous équilibrer. Soulevez doucement une jambe vers le côté. Puis baissez-la à nouveau au sol.
- Faites-le 5 à 10 fois avec chaque jambe.
- Au besoin, utilisez un déambulateur pour vous aider à vous équilibrer.

Assis et debout



- Commencez assis sur une chaise. Mettez-vous debout, puis asseyez-vous. Au besoin, utilisez vos bras pour vous aider.
- Faites-le 2 à 10 fois.

Marcher



- Marcher est une bonne façon d'améliorer la santé des poumons, la force, l'équilibre, et de prévenir les coagulations du sang.
- Essayez de marcher des distances courtes et moyennes près de votre maison 3 fois par jour. Petit à petit essayez de marcher plus loin. Vérifiez vos niveaux d'oxygène.