

Activité physique

Allez-y, bougez! Quelques mois après votre fracture de la hanche, votre articulation sera probablement beaucoup moins douloureuse et plus fonctionnelle. Devenir plus actif devrait être un aspect de votre rétablissement.

« Activité physique » peut vouloir dire différentes choses :

- Un sport ou un cours de mise en forme
- Un loisir, comme jardiner ou danser
- Bouger au quotidien, comme en faisant ses courses à pied plutôt que de prendre sa voiture

Tout le monde peut bénéficier de l'activité physique, mais, après une fracture de la hanche, ce n'est pas toujours évident. Vous êtes peut-être préoccupé par l'effet que l'activité pourrait avoir sur votre articulation. Peut-être que vous ne savez pas ce que vous pouvez faire en toute sécurité, quelles sont les activités qui conviennent le mieux à votre état, voire de quelle façon vous y préparer.

Renseignez-vous sur les avantages de l'activité physique et sur la façon de se préparer à bouger, de tirer le maximum de l'activité physique et de surmonter les obstacles. Consultez aussi la section « Rôle de l'exercice ».

Avantages de l'activité physique

L'activité physique, c'est tout ce qui nous fait bouger. Bouger est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour améliorer votre santé physique et mentale de même que votre qualité de vie. Voici quelques-uns de ses avantages :

- Contribue au maintien du poids (un facteur important pour votre santé et pour vos articulations).
- Améliore l'équilibre (un facteur important dans la prévention des chutes) et la posture.
- Renforce le cœur, les poumons et l'appareil circulatoire.
- Accroît l'énergie et l'endurance.
- Renforce les muscles et articulations, en plus de garder les articulations flexibles.
- Freine les pertes musculaires associées au vieillissement et à l'inactivité.
- Améliore le sommeil et le moral en plus de contribuer à réduire l'anxiété et de stimuler les facultés intellectuelles.

- Réduit les symptômes de l'arthrite.
- Réduit les risques de conditions débilantes et chroniques, telles que :
 - › l'arthrite;
 - › l'ostéoporose;
 - › les maladies du cœur et accidents vasculaires cérébraux (AVC);
 - › la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO);
 - › le diabète de type II;
 - › l'hypertension;
 - › la dépression;
 - › certaines formes de cancer.
- Favorise les interactions sociales. Après une fracture de la hanche, on peut avoir peur de se déplacer et d'être isolé. Il est donc primordial de maintenir ses activités sociales.

Préparez-vous à bouger

La majorité des gens peuvent adopter un mode de vie plus actif sans danger après une fracture de la hanche. Voici de quelle façon s'y préparer :

- Vous devez consulter votre orthopédiste (le spécialiste en ce qui a trait à votre hanche) et votre médecin de famille (qui connaît bien votre santé et votre niveau d'activité). Ils vous diront ce que vous pouvez faire en toute sécurité et ce que vous devez éviter.
- Êtes-vous atteint d'un problème de santé chronique, comme l'arthrite, le diabète ou une maladie du cœur? Demandez à votre médecin de famille, médecin spécialiste ou physiothérapeute si votre état de santé limite votre capacité à faire de l'activité physique.
- Il pourrait être utile de subir un test d'aptitudes physiques après avoir discuté avec votre médecin de famille. C'est une excellente façon d'évaluer votre condition physique globale pour trouver le moyen d'avoir une vie active.
- Vous devez accroître graduellement la durée de votre activité et vos efforts. Si vous n'avez pas été actif pendant un certain temps, que ce soit pendant plusieurs mois ou années ou seulement quelques semaines, votre condition physique s'en trouve altérée.

- Trouvez les activités qui vous conviennent le mieux :
 - Acceptables – Les activités à faible impact, comme la marche, la nage, l’aquaforme, le vélo et le tai-chi, peuvent être faites souvent et en toute sécurité.
 - Inacceptables – Les activités à grand impact, qui nécessitent que vous sautiez, couriez ou sautilliez, ne sont habituellement pas recommandées, tout comme les activités où les risques de contacts sont élevés.
- Consultez le guide *Bougez! Maximisez votre activité physique après une arthroplastie de la hanche ou du genou*, sur le site Web de la Fondation Canadienne d’Orthopédie, à www.movepainfree.org. On y aborde l’adaptation des activités courantes, les cours de mise en forme, les exercices de renforcement et les étirements.

Tirez le maximum de votre activité physique

Fréquence, intensité, durée et type d’exercice

Votre santé et votre condition physique s’amélioreront dès que vous ferez au moins 30 minutes d’exercice par jour. Et les améliorations peuvent être fulgurantes, tant sur les plans de l’endurance que de la force, de l’équilibre et de la souplesse, si vous passez à 60 minutes d’exercice par jour. La fréquence, l’intensité, la durée et le type d’exercice représentent les éléments clés à considérer.

- **Fréquence** : Combien de fois par semaine participez-vous à des activités? Idéalement, on devrait faire de l’activité physique tous les jours.
- **Intensité** : Avec quelle ardeur faites-vous de l’activité physique? Vous pouvez tirer de nombreux avantages d’une activité physique régulière et modérée. Donc, ce que vous faites n’a pas besoin d’être éreintant pour être bénéfique. Évaluez l’intensité d’une activité de cette façon : Votre respiration est-elle rapide? Votre rythme cardiaque est-il rapide? Transpirez-vous beaucoup? Bref, à quel point avez-vous l’impression de faire un effort?
- **Durée** : Combien de temps consacrez-vous à chaque activité? Additionnez le temps que vous consacrez à chaque activité physique et augmentez-en la durée graduellement. Augmentez-en la durée de 10 % par semaine.
- **Type d’exercice** : Quelles sont les activités qui vous intéressent? Quand on choisit une activité qu’on a hâte de faire, on est plus susceptible de l’adopter.

Suivi des progrès

Afin d'être plus actif sans danger, vous devez dire à votre corps quoi faire et aussi l'écouter quand il vous parle.

- Ménagez-vous. Commencez doucement ou prévoyez assez de pauses.
- Allez-y progressivement. Vous pouvez augmenter graduellement :
 - › la durée de l'activité;
 - › la fréquence de l'activité;
 - › l'intensité (les répétitions ou la charge) de l'activité;
 - › le type d'exercice que vous faites.
- Soyez attentif à la douleur. Il est normal que les muscles soient endoloris quand on commence une activité, qu'on la reprend ou qu'on en augmente la fréquence. La douleur articulaire, elle, *n'est pas* normale : c'est un avertissement donné par le corps. Plusieurs mois après la chirurgie, soyez à l'affût de toute douleur aiguë à votre articulation ou d'une douleur persistante (jusqu'au lendemain) après une activité. Mettez de la glace s'il y a de l'enflure. Il pourrait être temps de changer d'activité. Parlez-en à votre orthopédiste, à votre physiothérapeute ou à un entraîneur qui a de l'expérience dans le soutien aux personnes qui ont subi une fracture de la hanche.
- Tenez un registre de vos activités ou suivez un programme d'activité de sorte à :
 - › maintenir le cap;
 - › célébrer vos réussites;
 - › noter les problèmes et les obstacles;
 - › rester motivé en mettant l'accent sur les objectifs et en constatant tout le chemin parcouru.

Surmontez les obstacles à l'activité physique

Il y a une raison importante de bouger : votre santé et votre mieux-être. Cela dit, vous avez sûrement toutes sortes de raisons qui freinent vos ardeurs. Devenir actif et le rester peut être difficile. Voici de quelle façon surmonter dix obstacles courants à l'activité physique :

1. *J'ai peur d'user mon articulation.* Faire régulièrement de l'activité physique et des exercices renforce les muscles autour de votre articulation, accroît sa stabilité et favorise la mobilité. En fait, la sédentarité peut nuire à votre articulation et à votre santé en général. Les personnes sédentaires ont tendance à prendre du poids, ce qui applique une charge accrue sur l'articulation et peut favoriser l'usure.
2. *Je n'arrive pas à me motiver.* Adoptez une définition large de l'activité physique. Certaines personnes ne veulent pas pratiquer un sport, mais adorent danser. Choisissez les activités que vous aimez le plus et que vous avez la possibilité de faire. Notez vos progrès et établissez des objectifs. Vous pourriez être surpris de votre capacité à les atteindre progressivement.
3. *Je n'ai pas assez de temps.* Si vous n'avez pas une période de temps précise à consacrer à l'activité physique, répartissez-la sur toute la journée : plutôt que de marcher 30 minutes, il pourrait être plus facile de faire 3 promenades de 10 minutes. Intégrez l'activité physique dans vos activités courantes, par exemple en faisant des étirements en regardant la télé. Intégrez davantage d'activité physique dans vos tâches quotidiennes, par exemple en vous garant plus loin de l'entrée du centre commercial.
4. *Je n'aime pas l'exercice.* L'activité physique se résume à bouger : et il y a un nombre infini de façons de le faire! Si vous n'aimez pas les exercices « traditionnels », vous pouvez jardiner, jouer avec vos petits-enfants ou vous rendre au magasin à pied.
5. *Je ne veux pas le faire seul.* Demandez à un ami ou à un membre de votre famille d'être votre partenaire de mise en forme en vous inscrivant à un cours de conditionnement physique ou en allant marcher ensemble. Vous pouvez aussi vous inscrire à un centre communautaire ou à club qui propose une activité qui vous plaît. Les avantages de cette stratégie sont multiples : votre activité physique devient aussi une activité sociale, et le fait de la pratiquer avec quelqu'un vous aide à vous motiver l'un l'autre.

6. *Je suis trop fatigué.* Si l'activité physique vous fatigue, allez-y doucement et progressivement. Plus vous serez actif, plus votre énergie sera grande. Si vous vous sentez trop fatigué, prenez un instant pour vous rappeler que, très bientôt, vous serez moins fatigué parce que vous bougez.
7. *J'ai peur de tomber.* Bouger vous aidera à prévenir les chutes, puisque vous aurez un meilleur équilibre et plus de force. Il y a bien des façons d'être plus actif tout en se protégeant des chutes, par exemple en vous appuyant sur un mur ou un comptoir pendant vos exercices debout. Marchez avec une canne ou une marchette si nécessaire. Faites des exercices assis sur une chaise. Nagez. Il est tout à fait sécuritaire de faire de l'activité physique régulièrement. Plus vous en ferez, plus vous gagnerez en confiance.
8. *Il ne fait pas assez beau.* S'il fait trop froid ou trop chaud, que c'est trop mouillé ou trop glacé, faites de l'exercice à l'intérieur. Marchez sur un tapis roulant au centre de conditionnement physique, nagez à la piscine communautaire ou faites des étirements à la maison.
9. *Je n'ai pas les moyens.* Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à un centre de conditionnement physique ou à un cours ni de payer pour pratiquer un sport pour être actif : par exemple, vous pouvez tout simplement marcher – gratuitement – dans un centre commercial.
10. *Je suis trop vieux pour ça.* Tant que vous pouvez bouger, vous pouvez trouver quelque chose à faire que vous aimez. Persévérez et vous tirerez profit de l'activité physique. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre ou s'y remettre.

Choses importantes à retenir

- Faire de l'activité physique aide à :
 - › se sentir mieux mentalement et physiquement;
 - › rester autonome et à prolonger l'espérance de vie;
 - › continuer de faire ce qu'on aime.
- L'activité physique ne se résume pas à l'exercice : c'est également bouger davantage au quotidien.
- En bougeant après une fracture, vous ferez des merveilles pour votre hanche et votre santé et mieux-être en général.
- Parlez-en à votre orthopédiste ou physiothérapeute. Habituellement, il y a très peu de restrictions.
- Commencez lentement, mais sûrement. Au fil du temps, vous pouvez changer :
 - › la fréquence de l'activité;
 - › la durée de l'activité;
 - › l'intensité (faible, modérée, vigoureuse) de l'activité;
 - › le type d'exercice que vous faites.
- Il est aussi important de varier les exercices, ce qui aide à maintenir l'intérêt pour ce que vous faites et votre motivation.