

Maximisez les avantages

Quels sont exactement les avantages de l'exercice pour la santé et la capacité physique? Les quatre éléments clés sont les suivants :

- Endurance
- Force
- Équilibre
- Souplesse

Pour en savoir plus sur les exercices à faire et l'adaptation des activités, consultez le site Web de la Fondation Canadienne d'Orthopédie, à <https://movepainfree.org/fr/>. Consultez *Bougez! Maximisez votre activité physique après une arthroplastie de la hanche ou du genou.*

Endurance

Ses avantages :

- › Les activités d'endurance ou d'aérobie stimulent votre respiration et accélèrent votre rythme cardiaque.
- › Elles améliorent votre santé cardiaque, pulmonaire et de l'appareil circulatoire en plus d'être énergisantes.

Exemples :

- › Marche rapide, entretien du terrain et danse.
- › Si vous faites de l'embonpoint ou si vous éprouvez de la douleur à d'autres articulations, le vélo, la natation et l'aquaforme réduisent la charge imposée à vos hanches, genoux et chevilles.

Intensité et durée :

- › Au moins 30 minutes d'activité physique modérée la plupart des jours ou 2 heures et demie d'exercice par semaine.
- › Vous n'avez pas à tout faire d'un coup : il suffit de petites séances de 10 minutes pour que l'exercice soit bénéfique.

Force

Ses avantages :

- › Les activités de renforcement favorisent le maintien de la masse musculaire malgré le vieillissement.
- › Des muscles forts facilitent les activités du quotidien, comme se lever d'une chaise ou utiliser un escalier.
- › Les personnes qui ont subi une arthroplastie de la hanche ou qui

font de l'arthrose à la hanche ou au genou développent souvent une faiblesse de l'avant de la cuisse et du côté de la hanche. Le renforcement de ces muscles peut vous aider à réduire la douleur et favoriser une démarche normale, en plus d'améliorer votre équilibre et d'optimiser votre mobilité.

Exemples :

- › Poids et haltères, bandes élastiques et activités telles que le jardinage intensif.

Intensité et durée :

- › Une arthroplastie peut améliorer la mobilité, mais elle ne renforce pas les muscles. Vous devez faire des exercices de renforcement au moins deux jours par semaine, en évitant de travailler les mêmes muscles deux jours de suite.
- › Certains muscles permettent de rester debout et de marcher plus longtemps : ceux de l'avant de la cuisse, du côté de la hanche et des mollets. Pour ces muscles, vous devez graduellement atteindre 30 répétitions sans interruption.
- › Dans le cas des autres groupes musculaires, vous devez graduellement atteindre de 10 à 15 répétitions par exercice.

Équilibre

Ses avantages :

- › Les exercices d'équilibre favorisent la prévention des chutes.
- › Beaucoup d'exercices de renforcement des jambes contribuent aussi à améliorer l'équilibre.

Exemples :

- › Se tenir sur un pied, marcher sur les talons ou les orteils, soulever les orteils ou faire du tai-chi.

Intensité et durée :

- › De deux à trois fois par semaine ou aussi souvent que vous le voulez.
- › Commencez en vous appuyant sur le comptoir, le mur ou une chaise. Pour vous mettre au défi, essayez de moins vous fier à votre appui, pour éventuellement ne plus en avoir besoin.

- › Si vous pouvez vous tenir debout sans problème, essayez de faire l'exercice les yeux fermés ou sur une surface inégale (p. ex. un coussin ou un demi-ballon Bosu®).

Souplesse

Ses avantages :

- › Faire des étirements peut favoriser la souplesse du corps.
- › Les étirements facilitent l'accomplissement des tâches du quotidien, qu'il s'agisse de s'étirer pour atteindre une étagère ou de se pencher pour nouer ses lacets.
- › Les étirements réduisent aussi les douleurs musculaires après les activités d'endurance.

Exemples :

- › Les exercices d'amplitude favorisent le maintien ou le rétablissement des mouvements normaux de l'articulation tout en soulageant les raideurs.
- › Au-delà des simples exercices et étirements, vous pouvez inclure une activité comme le yoga (qui favorise aussi l'équilibre et la force).

Intensité et durée :

- › L'idéal est de faire les étirements après l'échauffement des muscles, c'est-à-dire après une activité d'endurance ou une douche.
- › Maintenez chaque étirement de 30 à 45 secondes. Faites chaque étirement trois fois.

Choses importantes à retenir

- Au fil de votre rétablissement, vous pouvez reprendre une grande partie de vos loisirs habituels, y compris l'activité physique.
- Améliorez les quatre éléments clés, soit l'endurance, la force, l'équilibre et la souplesse, pour un rétablissement optimal.
- Travaillez ces quatre éléments pour améliorer votre mobilité et prévenir les chutes.
- Augmentez progressivement votre niveau d'activité. Consultez votre médecin pour savoir si vous devez tenir compte de certaines restrictions et avant de vous adonner à un sport.