

EXERCICE

Guide à l'intention des dialysés

Patricia Painter, Ph. D.



Préparé par le
Life Options Rehabilitation Advisory Council

Administré par le
Medical Education Institute, Inc.

Exercice

Guide à l'intention des dialysés

Patricia Painter, Ph. D.

Préparé par le *Life Options Rehabilitation Advisory Council*

Grâce à une subvention éducative d'*Amgen Inc.*

Administré par le *Medical Education Institute, Inc.*

Membres du Conseil consultatif

Christopher Blagg, M.D.

*Northwest Kidney Centers
Seattle (Washington)*

Kenneth Chen, M.S.

*Amgen Inc.
Thousand Oaks (Californie)*

Ann Compton, RN, MSN

*Medical College of Virginia
Richmond (Virginie)*

Erwin Hytner

Safety Harbor (Floride)

Nancy Kutner, Ph. D.

*Emory University
Department of Rehabilitation Medicine
Atlanta (Géorgie)*

Bruce Lublin

Hartland (Wisconsin)

Donna Mapes, DNSc, RN

*Amgen Inc.
Thousand Oaks (Californie)*

Anthony Messana, B. Sc.

*Dialysis Clinics, Inc.
Nashville (Tennessee)*

Spero Moutsatsos, M.S.

*ESRD Network of Florida, Inc.
Tampa (Floride)*

John Newmann, Ph. D., MPH

*Health Policy Research & Analysis, Inc.
Reston (Virginie)*

Patricia Painter, Ph. D.

*UCSF Transplant Service
San Francisco (Californie)*

George Porter, M.D.

*Oregon Health Sciences University
Portland (Oregon)*

John Sadler, M.D.

*University of Maryland
Baltimore (Maryland)*

Michael Savin, Ph. D.

*Amgen Inc.
Thousand Oaks (Californie)*

Theodore Steinman, M.D.

*Beth Israel Hospital
Boston (Massachusetts)*

Beth Witten, ACSW, LSCW

*Johnson County Dialysis
Lenexa (Kansas)*

À propos de l'auteure

Patricia Painter, Ph. D., est une physiologiste de l'exercice qui travaille depuis plus de 10 ans avec des patients dialysés et greffés. Elle a mené plusieurs études sur les effets de l'exercice pour les patients souffrant d'insuffisance rénale terminale et a publié de nombreux articles sur le sujet. Elle a mis au point et testé l'un des premiers protocoles de programmes d'exercice en centre de soins à l'intention des patients dialysés. Elle est actuellement rattachée au *University of California-San Francisco Transplant Rehabilitation Project* et au *Stanford Center for Research in Disease Prevention (SCRDP)* à la *Stanford University Medical School*, à Palo Alto, en Californie.

Introduction

Les personnes souffrant d'insuffisance rénale peuvent mener une vie épanouie et active. Vous ne faites pas exception!

On peut apprendre à bien vivre malgré l'insuffisance rénale grâce à la rééducation.

Dans votre cas, la rééducation pourrait entraîner le maintien ou le retour au travail. Elle pourrait vous aider à faire ce que vous aimez, comme jardiner, bricoler, pratiquer certains sports ou jouer avec vos petits-enfants. Ou simplement vous permettre d'être autonome.

Un groupe d'experts de la dialyse et de personnes souffrant d'insuffisance rénale (le *Life Options Rehabilitation Advisory Council*) s'efforcent d'aider tous les insuffisants rénaux à tirer le maximum de leur vie – par la rééducation. Ils ont découvert cinq éléments très importants de la réussite, les cinq « E » : l'éducation, l'encouragement, l'emploi, l'évaluation et l'exercice.

Dans ce guide, il sera question de l'exercice et de la façon dont il peut vous aider à vous remettre sur pied.

Table des matières

Pourquoi faire de l'exercice?	2
Qui peut faire de l'exercice?	4
Types d'exercices	6
Partir sur de bonnes bases	9
Développer sa souplesse	19
Développer sa force musculaire	29
Développer son endurance	41
Intégrer l'exercice dans la vie quotidienne	48
Comment élaborer un plan d'exercice	52
Remerciements	56

AVIS IMPORTANT

Le présent programme ne doit pas remplacer une formation, un counselling ou des conseils de nature médicale ou physique, et ne doit pas être considéré comme tel. Vous devez reconnaître que l'exercice comprend certains risques, y compris le risque de blessure grave, d'invalidité ou de décès, lequel ne peut être entièrement éliminé même lorsqu'un programme d'exercice est suivi sous la supervision d'un expert. L'utilisation de la présente publication signifie votre accord qu'Amgen Canada Inc., le *Medical Education Institute, Inc.*, les auteurs du manuel et les membres du *Life Options Rehabilitation Advisory Council* ne seront pas tenus responsables de toute perte ou blessure encourue relativement à ou à la suite de l'utilisation du présent manuel.

Veuillez consulter votre médecin avant d'entamer tout programme d'exercice.

Les activités décrites dans le présent manuel ne doivent pas être entreprises sans avoir d'abord consulté un médecin et reçu son approbation.

Susan

Depuis 18 mois, Susan Petri, 54 ans, subit une hémodialyse toutes les semaines. Le reste du temps, elle dit faire ce que font les autres gens : du lavage, du ménage et de la marche. L'activité physique fait partie de son quotidien.

Les jours de dialyse, Susan fait de l'exercice chez elle, sur sa machine à ski. Un jour sur deux, elle marche un peu plus de 3 kilomètres le matin et fait des exercices au sol le soir.

Depuis qu'elle a commencé à faire de l'exercice, Susan dit avoir plus d'énergie et ne plus avoir besoin des antidouleurs qu'elle prenait pour ses crampes intenses dans les jambes. « Plus je marchais, explique-t-elle, plus j'avais l'impression que la douleur diminuait. » Grâce à l'exercice, Susan peut continuer à s'adonner à ses activités préférées, y compris le camping et la randonnée.

Les bienfaits de l'exercice et une attitude positive aident Susan à garder le cap. « Si mes capacités me le permettent, j'essaie toutes les solutions possibles. Je ne sauterai pas en parachute, mais si je dois courir ou marcher un kilomètre et demi pour vivre comme les autres, je vais continuer à faire de l'exercice. »

Susan croit que tout dialysé devrait tenter l'expérience de l'activité physique. « Il suffit d'en faire un peu plus tous les jours – par exemple, si vous marchez, allez jusqu'au coin de la rue et revenez. Avant longtemps, vous aurez fait le tour de tout le quartier. »

Pourquoi faire de l'exercice?

Si votre médecin vous offrait un comprimé qui :

- donne plus d'énergie;
- renforce les muscles;
- contribue à normaliser la tension artérielle;
- redonne le moral et combat la dépression;
- réduit le risque de crise cardiaque...

... le prendriez-vous? BIEN SÛR!

Malheureusement, un tel comprimé n'existe pas. Par contre, il existe une solution qui pourrait justement vous procurer plus ou moins les mêmes avantages... **LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE!**

Les avantages de l'exercice physique

Les personnes dialysées qui pratiquent régulièrement une activité physique obtiennent des résultats tangibles. Elles peuvent en faire plus. De plus, elles disent qu'elles se sentent mieux. Elles ont plus d'énergie et sont moins angoissées et déprimées, peut-être parce qu'elles ont plus l'impression d'avoir le contrôle de leur vie.

« La marche permet d'oxygéner le cerveau, de remettre les idées en place et d'éprouver un grand bien-être. Je sais que la marche n'est pas à la portée de tout le monde, mais que chacun fasse ce qui lui plaît, même si ce n'est qu'agiter les bras pendant deux minutes, puis se reposer, et ensuite reprendre l'exercice... »

La vie vous paraîtra plus belle de jour en jour. Le secret consiste à trouver et à faire ce qu'on aime. »

Effie McKewen
Dialysée
Consumer Quarterly, automne 1992

En faisant régulièrement de l'exercice, certaines personnes sous dialyse ont réduit leur consommation d'antihypertenseurs; pour d'autres, le traitement est tout simplement devenu inutile! La normalisation de la tension artérielle est importante pour votre santé car elle pourrait contribuer à prévenir les problèmes cardiaques.

L'exercice physique régulier peut renforcer les muscles et assouplir les articulations. Ainsi, vous arriverez plus facilement à tendre les bras, à vous plier, à vous pencher et à effectuer diverses activités quotidiennes. Une bonne souplesse peut aussi améliorer le sens de

l'équilibre, ce qui vous permet de vous déplacer avec plus de confiance et de réduire les risques de chute.

L'exercice physique (accompagné d'une alimentation adéquate) peut aussi contribuer à modifier la teneur en graisses et en cholestérol du sang, et réduire ainsi les risques de problèmes cardiaques.

Finalement l'exercice n'a que des avantages. Il peut vous aider à vous sentir mieux, plus fort et plus maître de votre santé – même si vous avez besoin d'une dialyse.

Évitez de vous rouiller

Et si vous n'aviez pas envie de faire de l'exercice? Plusieurs personnes qui commencent une dialyse se sentent fatiguées, même épuisées, surtout au début du traitement. Votre famille et vos amis vous conseilleront peut-être « d'y aller doucement ».

Malgré tout, il est important de rester actif. Votre corps s'habitue rapidement à faire moins d'effort. Moins on fait d'effort, et moins le corps est capable d'en faire. Vos muscles deviennent faibles et perdent de leur tonus. Votre cœur bat moins fort et vous respirez moins d'air dans vos poumons. Les articulations sont plus raides. Certaines personnes deviennent tellement faibles qu'elles ont besoin d'une canne, d'une marchette ou même d'un fauteuil roulant pour se déplacer.

« J'ai remarqué qu'à force d'être couchée ou assise, je devenais plus faible et je ne me sentais pas bien. J'ai donc décidé de faire de l'exercice. J'ai commencé par faire des genres d'étirements et danser sur de la musique enregistrée. Après, je me suis sentie mieux, alors j'ai ajouté la marche. Comme je me sentais encore mieux, j'ai décidé d'aller danser tous les vendredis dans un centre pour personnes âgées. »

Effie McKewen
Dialysée
Consumer Quarterly, automne 1992

Si vous n'utilisez pas vos muscles, ils s'affaibliront. Si vous ne voulez pas que cela vous arrive, faites de l'exercice!

Qui peut faire de l'exercice?

Presque toute personne dialysée peut faire de l'exercice physique. Tout dépend de son état de santé et de son aptitude à marcher.

Si vous êtes en bonne santé, mais souffrez d'insuffisance rénale...

... vous n'avez que l'embarras du choix. Vous pouvez faire de l'exercice chez vous ou participer à un cours communautaire. Vous pouvez aussi faire de l'exercice dans votre centre de traitement si un programme y est offert.

Votre médecin pourra vous conseiller de consulter un physiothérapeute qui vous recommandera des exercices. Si votre médecin vous dirige vers un physiothérapeute, cela pourra vous aider à débiter.

Si vous avez – ou risquez d'avoir – des problèmes cardiaques...

... vous pouvez peut-être vous inscrire à un programme de réhabilitation cardiaque pour pratiquer vos exercices.

Remarque : Les conseils diététiques qui sont donnés pendant un programme de réhabilitation cardiaque ne s'appliquent pas forcément à vous. Continuez votre régime et adressez-vous à votre diététiste spécialisé dans les maladies rénales si vous avez des questions.

Si vous avez de la difficulté à marcher ou que vous ne pouvez pas marcher...

... vous pouvez quand même faire de l'exercice. La meilleure façon de commencer est d'aller voir un physiothérapeute et de lui demander ce que vous pouvez faire et de quelle façon le faire. Demandez à votre médecin de remplir un formulaire de consultation.

Guadalupe

Guadalupe Lazcano, 72 ans, a toujours travaillé dur et été active. Elle dit que, depuis cinq ans (le début de son hémodialyse), l'exercice l'a aidée à demeurer active.

Tous les jours, entre les brassées de lavage et la vaisselle, Guadalupe – le tablier noué à la taille – fait du tapis roulant pendant 40 minutes à 1 heure dans son sous-sol. Pendant qu'elle marche, elle fait des exercices pour ses bras, les balançant le long de son corps et les soulevant tour à tour. L'été, son mari et elle marchent souvent à l'extérieur. Comme de nombreux autres dialysés, Guadalupe admet se sentir déprimée de temps à autre. Mais lorsqu'elle se sent accablée ou souffrante, elle se met au tapis roulant. Après sa séance d'exercice, elle se sent revigorée. « C'est incroyable, l'énergie que j'en retire », explique-t-elle. Guadalupe affirme que deux des plus grands bienfaits de l'exercice sont les sentiments de satisfaction et d'autonomie qu'il procure. « J'aime savoir que je peux encore m'occuper de ma famille et subvenir à ses besoins, plutôt que le contraire. »

Types d'exercices

Presque tous les types d'exercices sont bénéfiques pour la santé; les bienfaits varient selon la nature de l'exercice. Un programme de conditionnement physique complet comprend trois types d'exercices.

Exercices d'assouplissement – pour faire travailler vos articulations et les assouplir, et vous aider à vous plier, à vous pencher, à tendre les bras et à vous déplacer plus facilement. Les exercices d'assouplissement comprennent des étirements musculaires légers et des mouvements lents. (Voir les exemples aux pages 20 à 23.)

Si vous faites de l'arthrite, vous faites peut-être déjà ce type d'exercice. Continuez! Un physiothérapeute vous aidera à choisir d'autres exercices sans danger pour vos articulations.

Exercices de musculation – pour renforcer vos muscles. Les exercices de musculation utilisent la résistance (poids, élastiques ou votre propre poids) pour faire travailler les muscles. (Voir les exemples à la page 38.)

Exercices cardio-vasculaires (également appelés exercices aérobiques ou d'endurance) – pour que le cœur et les poumons travaillent mieux et pour que la circulation soit plus efficace. Les exercices cardio-vasculaires utilisent des mouvements répétés et rythmiques des bras et des jambes. Les exercices cardio-vasculaires améliorent l'endurance et vous permettent de pratiquer une activité physique plus longtemps sans vous fatiguer. (Voir les suggestions aux pages 41 à 43.)

Partir sur de bonnes bases..... 9

Partir sur de bonnes bases

L'essentiel

L'exercice physique vous est peut-être déconseillé parce que votre état de santé n'est pas stable. Consultez votre médecin pour être sûr(e) que votre dialyse est adéquate, que votre tension artérielle est stable et que vous ne souffrez pas d'infections ou d'autres maladies qui doivent être traitées. Les diabétiques doivent maintenir une glycémie stable.

Vous devez suivre la diète qui vous a été prescrite et prendre tous vos médicaments en suivant les directives.

Les conditions pour réussir

La détermination. Vous devez vous engager à faire une période d'essai d'au moins trois mois. Une seule séance d'exercice ne sert à rien. Seule la pratique régulière de l'exercice donnera des résultats.

Si cela peut vous aider, dites-vous que l'exercice fait partie du traitement de votre maladie rénale – et en plus, c'est un élément que vous pouvez contrôler! D'autres personnes pourront vous encourager ou suivre vos progrès, *mais personne ne peut faire l'exercice à votre place.*

Un plan. Pensez à vos objectifs. Ensuite, notez dans le détail ce que vous comptez faire pour atteindre ces objectifs – et quand.

Pensez aux obstacles que vous risquez de rencontrer et réfléchissez aux moyens de les surmonter. (Voir nos conseils à la page 52.)

Des attentes réalistes. Vous aurez plus de chances de suivre votre plan si vous savez à quoi vous attendre.

- Les résultats ne seront pas immédiats. Votre mauvaise condition physique est le résultat de plusieurs mois d'inactivité et de maladie. Il vous faudra du temps pour retrouver votre force.
- Il est possible que vos muscles soient fatigués s'ils ne sont pas habitués à faire un effort régulier, mais ils ne devraient pas être endoloris.
- Vous manquerez sûrement de nombreuses séances d'exercice et ce, pour diverses raisons, y compris des séjours à l'hôpital. Ne vous arrêtez pas! Réévaluez votre plan et modifiez-le au besoin pour pouvoir le reprendre.
- Attendez-vous à connaître de bonnes journées et de moins bonnes journées. Le manque de sommeil, le stress, des crampes, de nouveaux médicaments, une faible quantité de globules rouges, une dépression, la grippe ou une infection peuvent être la cause d'une mauvaise journée. Essayez quand même de faire quelque chose. Cela vous fera peut-être du bien.
- Avec le temps, l'exercice fera partie de votre routine quotidienne et vous n'aurez plus envie de vous en passer.

Rich

Rich Lampereur a dû se soumettre à l'hémodialyse quand il a reçu un diagnostic de maladie rénale terminale, en 1993. Avant, Rich ne faisait pas d'exercice régulièrement. Maintenant, il s'entraîne dans un centre sportif au moins trois fois par semaine; il fait surtout des étirements, de la marche, de la course et du renforcement des muscles du bas de son corps.

Grâce à l'activité physique, Rich dort mieux, s'acquitte plus facilement de ses tâches quotidiennes et a perdu près de 45 kg. Il sait aussi qu'une transplantation éventuelle sera plus facile s'il est en bonne forme physique.

Rich travaille à plein temps et admet qu'il se passerait volontiers d'exercice certains jours. Pour ne pas céder, il a établi une routine fixe qui donne la priorité à l'exercice. « C'est devenu automatique, explique-t-il, comme se lever à 8 heures pour aller travailler. »

Les bienfaits valent grandement les efforts, selon lui. « Depuis que je fais de l'exercice, déclare-t-il, je sens que j'ai plus d'énergie. Je suis plus motivé. Je me sens beaucoup mieux. »

Les bons vêtements. Portez des vêtements amples et confortables. S'il fait froid, portez plusieurs couches de vêtements légers. Retirez des couches lorsque vous commencez à vous réchauffer, et rajoutez-en lorsque l'intensité de l'exercice diminue et que vous commencez à grelotter. S'il y a du vent, portez un coupe-vent.

Des chaussures confortables. Choisissez de préférence des espadrilles bien rembourrées et munies de supports plantaires et d'empêches permettant à l'air de circuler autour des pieds. Avant d'acheter une paire de chaussures neuves, essayez-les en magasin pour être certain(e) qu'elles sont vraiment confortables en sachant que les points de contact douloureux risquent d'empirer plutôt que de s'améliorer. Si vous êtes diabétique, portez les chaussures neuves progressivement pour éviter les ampoules et les points douloureux. Consultez votre médecin immédiatement en cas de problème aux pieds.

Préparer un plan d'exercice

Utilisez la feuille se trouvant à la page 52 pour préparer un plan d'exercice. Le plan vous aidera à prendre des décisions sur les moyens d'incorporer l'exercice à votre emploi du temps. Vous devrez également répondre aux questions suivantes.

Quels types d'exercices ferez-vous?

Les meilleurs programmes comportent trois types d'exercices : assouplissement, musculation et endurance. Vous avez intérêt à faire surtout des exercices cardio-vasculaires qui augmentent l'endurance. (Les personnes très faibles devront faire de la musculation avant de passer aux exercices cardio-vasculaires.) *Vous ne savez pas quel exercice cardio-vasculaire choisir?* Allez à la page 41.

Quelle est la fréquence recommandée?

Chaque personne suivra un programme différent. L'idéal serait de faire les exercices d'assouplissement tous les jours, et les exercices de musculation, tous les deux jours. Pour les exercices cardio-vasculaires, débutez doucement pour arriver progressivement à au moins trois ou quatre séances par semaine.

Séance d'exercice cardio-vasculaire

	Durée	Niveau d'intensité
Échauffement	De 5 à 10 minutes	Léger ou très léger
Conditionnement	De 5 à 30 minutes	Assez intense ou intense <i>Ralentissez si l'exercice semble « très difficile » ou « très, très difficile ».</i> <i>À ce niveau d'intensité, vous vous fatiguerez trop vite.</i>
Récupération	De 5 à 10 minutes	Léger ou très léger

Quelle est la durée recommandée?

Pour obtenir tous les bienfaits de l'exercice, il est recommandé de faire des séances de 30 minutes (ou plus) d'exercice cardio-vasculaire continu. Au début, c'est un peu trop long, c'est pourquoi la plupart des gens commencent par des séances courtes et augmentent progressivement la durée. Si votre limite est de cinq minutes, commencez ainsi, puis ajoutez une ou deux minutes à vos séances chaque semaine. **Finalement, l'exercice est ce qu'il y a de mieux pour la santé. Il peut vous aider à vous sentir mieux, plus fort(e) et plus maître de votre santé – même si vous avez besoin d'une dialyse.**

Quelle est l'intensité recommandée?

L'essentiel est de **COMMENCER DOUCEMENT ET D'AUGMENTER PROGRESSIVEMENT L'INTENSITÉ**. Poussez-vous – mais pas trop. Évaluez l'intensité de votre effort à l'aide de l'échelle ci-dessous. **ÉCOUTEZ VOTRE CORPS**. Si vous êtes fatigué(e), ralentissez ou écoutez votre séance. Si vous vous sentez capable d'en faire plus, continuez!

Comment progresse-t-on?

Vous pouvez progresser (et améliorer votre endurance) en augmentant progressivement la durée de l'activité à des niveaux « assez intense » ou « intense ». Ajoutez une ou deux minutes par semaine. À mesure que votre condition physique s'améliore et que votre corps s'adapte à l'exercice, vous devrez travailler plus vite ou plus fort pour atteindre le niveau « assez intense ».

Voici quelques moyens simples de mesurer vos progrès.

Échelle de perception de l'effort

6	repos	
7	très, très léger	
8	> très léger	Échauffement et récupération
9		
10	assez léger	
11		
12	> assez intense	Conditionnement
13		
14	> intense	
15		
16		
17	> très intense	Ralentissez!
18		
19	> très, très intense	
20		

Comment utiliser l'échelle de perception de l'effort :

Utilisez l'échelle pour évaluer l'intensité de l'effort que vous ressentez pendant l'exercice. Le niveau 6 correspond à l'effort que vous faites pour vous asseoir ou au lorsque vous êtes au repos. Plus vous augmentez l'intensité ou la cadence de votre exercice, plus l'effort vous semblera intense. Vérifiez votre niveau d'effort plusieurs fois pendant une séance d'exercice. Votre perception de l'effort variera selon les jours. Mais en écoutant bien votre corps, vous ne dépasserez pas vos limites!

Mesurez la durée. Chronométrez une de vos premières séances. Combien de temps pouvez-vous tenir sans faire de pause? Environ une fois par mois, chronométrez-vous à nouveau.

Mesurez la distance. Choisissez une distance que vous pouvez parcourir à pied, à la nage ou à vélo. Chronométrez le temps qu'il vous faut pour parcourir cette distance lors des premières séances, puis évaluez votre effort. Environ une fois par mois, chronométrez le temps qu'il vous faut pour parcourir la même distance, et évaluez l'intensité de votre effort.

Tenez un journal. Tenez un journal quotidien de vos séances d'exercice : vous pourrez noter la durée de chaque exercice, la distance parcourue à pied ou à vélo, et l'intensité de votre effort. Vous verrez, c'est très gratifiant de suivre ses progrès d'une semaine à l'autre!

Quelques mises en garde

Soyez prudent(e) quand vous pratiquez une activité physique. Suivez les conseils suivants.

Faites de l'exercice physique lorsque :*

- les températures sont confortables. Évitez les grandes chaleurs et les grands froids si vous pratiquez une activité physique en plein air.

Évitez de faire de l'exercice physique lorsque :*

- vous faites de la fièvre (une température supérieure à 38,3 °C);
- vous avez manqué une séance de dialyse;
- vous avez une nouvelle maladie qui n'a pas été traitée;
- l'effort physique devient douloureux.

Ralentissez lorsque :*

- l'effort vous semble « très difficile » ou « très, très difficile »;
- vous êtes trop essoufflé(e) pour parler;
- vos muscles sont si endoloris que vous ne pouvez pas faire d'exercices le lendemain;
- vous n'avez toujours pas récupéré une heure après la fin de la séance d'exercice;
- votre fréquence cardiaque est anormalement élevée (adressez-vous à votre directeur de programme pour connaître votre limite).

PRÉVENEZ VOTRE ÉQUIPE DE DIALYSE...

... si vous remarquez l'apparition de problèmes pendant l'exercice. Dans ces cas, il vaut peut-être mieux vous arrêter. Ralentissez et cessez votre activité si vous ressentez l'un des symptômes suivants :

- Essoufflement
- Douleurs ou serrements dans la poitrine
- Pouls irrégulier
- Nausée
- Crampes dans les jambes
- Étourdissements ou sensation de vertige
- Douleur ou sensation de pression au niveau du cou ou de la mâchoire
- Fatigue excessive
- Vision trouble

Avant de reprendre l'exercice physique, consultez votre médecin.

*Adapté de *Fitness After Kidney Failure: Building Strength Through Exercise*. © National Kidney Foundation, New York (New York), 1990, et utilisé avec autorisation.

Développer sa souplesse 19

Développer sa souplesse

Vos articulations et vos muscles se raidissent et s'ankylosent lorsque vous ne les utilisez pas. Les étirements vous aident à rester souple et facilitent vos mouvements. On peut les exécuter n'importe quand, en particulier avant un exercice cardio-vasculaire.

Règles simples

Faites-les comme il faut. Pensez aux muscles que vous étirez. Étirez-vous doucement jusqu'à ce que vous ressentiez une petite tension. Arrêtez-vous et gardez cette posture pendant 10 à 20 secondes. NE DONNEZ PAS DE SECOURSSE. La sensation de tension devrait disparaître en tenant l'étirement. Si elle persiste, détendez-vous un peu jusqu'à ce que votre posture soit confortable.

Allez-y doucement. Un bon étirement n'est jamais douloureux. Vous ne devriez jamais ressentir d'étourdissements ou de sensation de vertige, ni de sensation de brûlure ou de douleur aux muscles, aux articulations ou au dos. Si c'est le cas, relâchez l'étirement et prenez de profondes respirations. Toute douleur pendant ou après l'étirement est un signe que vous y allez trop fort. Allez-y doucement!

*Les étirements,
c'est facile!*

Respirez. NE RETENEZ PAS VOTRE RESPIRATION DURANT UN ÉTIREMENT. Respirez lentement et profondément en exécutant vos étirements. Inspirez en vous étirant. Expirez lentement en gardant la position d'étirement. Respirez profondément, mais sans monter ou descendre les épaules.

Tenez-vous droit(e). Que vous soyez assis(e) ou debout, tenez-vous toujours bien droit(e) lorsque vous faites des étirements. Imaginez que votre tête est attachée à un fil qui tire et soulève votre corps à la verticale. Il est très important de toujours garder une posture parfaite pendant tous les exercices.

Exercices d'assouplissement

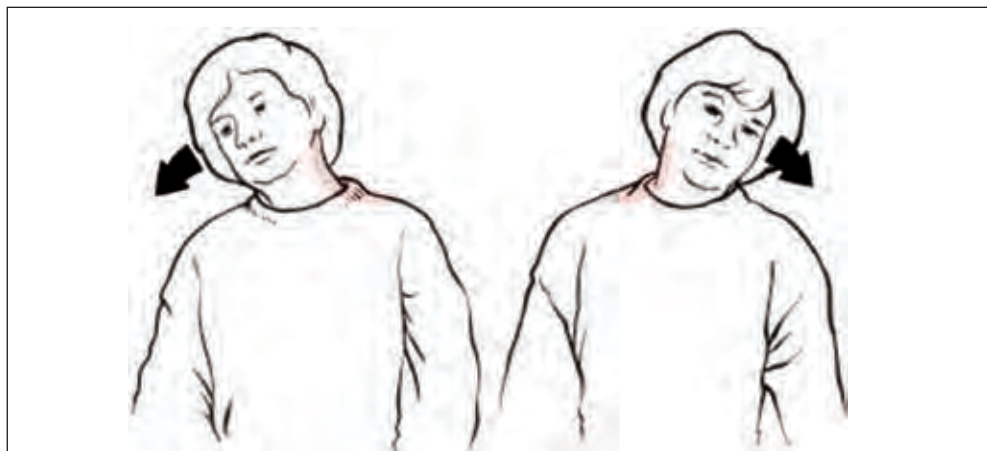
Les exercices illustrés aux pages 20 à 23 représentent une série d'étirements de base. Les illustrations sont accompagnées d'instructions étape par étape et indiquent à quel endroit vous devriez ressentir une tension (zone rose). Commencez par la tête et le cou, puis descendez jusqu'aux jambes. La plupart des exercices peuvent s'effectuer en position assise ou debout.

Lorsque vous arrivez facilement et confortablement à tenir chaque étirement pendant 10 à 20 secondes et que vous pouvez les répéter au moins 3 fois chacun, vous pouvez ajouter de nouveaux étirements.

1

Étirement du cou

(Cou)



- Mettez-vous en position assise, ou debout, le corps bien droit. Regardez droit devant vous.
- Abaissez lentement votre oreille droite vers votre épaule droite. Relevez la tête puis abaissez l'oreille gauche vers l'épaule gauche. Répétez avec l'oreille droite vers l'épaule droite. Baissez la tête en penchant le menton vers la poitrine, puis tournez lentement la tête sur le côté en gardant le menton penché vers l'avant jusqu'à ce que votre oreille gauche arrive au niveau de l'épaule gauche.
- Relevez le menton jusqu'à ce que vous regardiez droit devant vous. (NE PENCHEZ PAS LA TÊTE EN ARRIÈRE.)

2

Étirement des bras et des mains

(Mains et poignets)

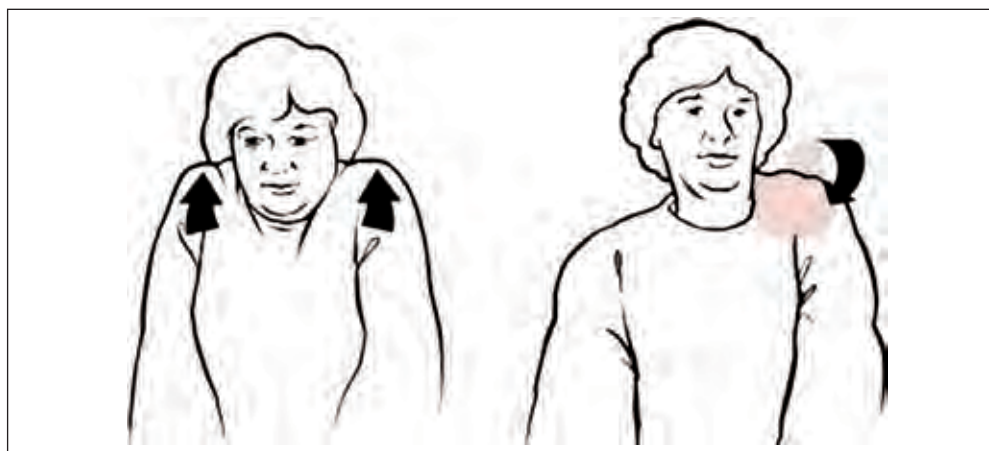


- Mettez-vous en position assise, ou debout, le corps bien droit.
- Tendez les bras droit devant vous au niveau des épaules.
- Étirez bien tous les doigts, puis fermez le poing, et étirez de nouveau les doigts. Répétez.
- Gardez les bras tendus et faites de petits cercles avec les poignets. D'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre sens.

3

Haussement et rotation des épaules

*(Épaules, haut
du dos et poitrine)*

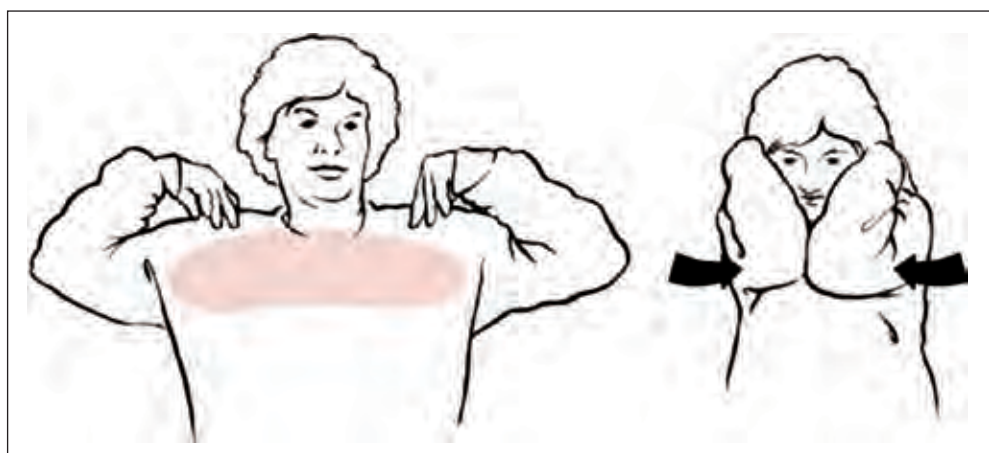


- Mettez-vous en position assise, ou debout, le corps bien droit.
- Soulevez les épaules jusqu'au niveau des oreilles. Gardez cette posture. Abaissez les épaules et recommencez.
- Faites des cercles vers l'avant avec l'épaule droite, puis avec l'épaule gauche.
- Faites des cercles vers l'arrière avec l'épaule droite, puis avec l'épaule gauche.

4

Renforcement de la poitrine et du haut du dos

*(Épaules, haut du
dos et poitrine)*



- Mettez-vous en position assise, ou debout, le corps bien droit.
- Mettez les mains sur les épaules en plaçant les coudes vers l'extérieur, mais sur les côtés.
- Faites des cercles avec les coudes, d'abord vers l'avant, puis vers l'arrière.
- Cessez de faire des cercles et placez vos coudes l'un contre l'autre devant la poitrine.
- Ouvrez à nouveau vos coudes et serrez les omoplates. Sentez votre poitrine s'étirer. Recommencez.

5 *Étirement latéral*

(Cou)



- Mettez-vous en position assise ou debout, le corps bien droit.
- Allongez les bras au-dessus de la tête en pointant les doigts vers le plafond.
- En gardant les bras tendus, penchez-vous vers la droite. Ressentez l'étirement.
- Redressez-vous, puis penchez-vous vers la gauche, toujours en gardant les bras tendus. Répétez.
- Redressez-vous et baissez les bras.

6 *Flexion du genou*

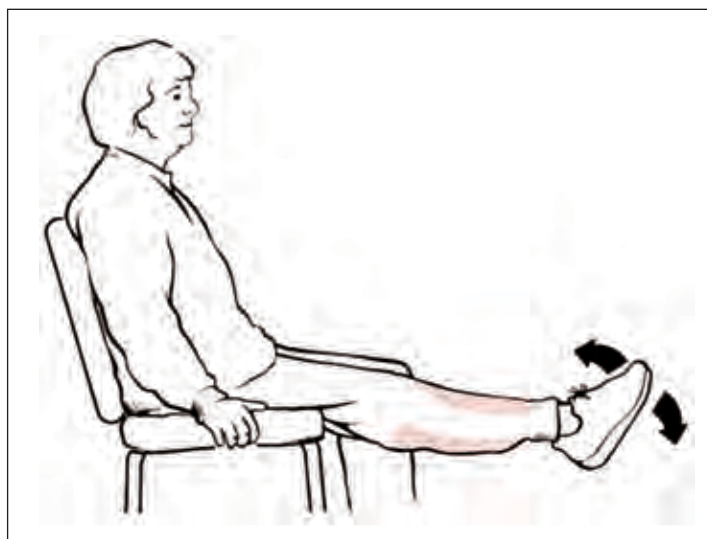
*(Bas du dos, arrière
de la cuisse)*



- Mettez-vous en position assise, le corps bien droit.
- Penchez-vous en avant, prenez le genou gauche avec les deux mains et ramenez-le vers la poitrine.
- Penchez le menton vers la poitrine et essayez de toucher votre genou avec le front.
- Allez aussi loin que possible en vous sentant à l'aise. Gardez cette posture.
- Abaissez le genou gauche et répétez l'exercice avec le genou droit.

7 *Étirement de la jambe*

*(Jambes [avant et
arrière], cheville)*



- Mettez-vous en position assise, le corps bien droit et les pieds à plat sur le sol.
- Tenez la chaise avec les deux mains pour garder votre équilibre.
- Levez lentement la jambe droite jusqu'à ce qu'elle soit bien étendue devant vous.
- Pointez les orteils droit devant vous, puis pliez la cheville et ramenez lentement les orteils vers vous. Répétez.
- Pointez de nouveau les orteils droit devant vous et faites lentement des cercles avec la cheville, d'abord vers la droite, puis vers la gauche.
- Pliez le genou et reposez lentement le pied au sol. Faites le même exercice avec l'autre jambe.

8 *Étirement des mollets*

(Bas de la jambe)



- Placez les mains sur le dos d'une chaise pour garder votre équilibre et tenez-vous bien droit(e).
- Placez votre jambe droite vers l'arrière et poussez avec le talon droit sur le plancher.
- Pliez légèrement la jambe gauche jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet droit.
- Pliez légèrement le genou droit et ressentez l'étirement au talon droit. Gardez cette posture.
- Détendez-vous et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

D'autres activités peuvent vous permettre de garder ou d'améliorer votre souplesse. Essayez d'en ajouter au moins une à votre programme d'étirements.

- Les exercices dans l'eau
- Le tir à l'arc
- Le tai-chi
- Le yoga
- L'équitation
- La danse
- Les quilles
- Le jardinage
- Le golf

Simone

En 1994, Simone Vitale a passé l'Action de grâce en fauteuil roulant. Seulement six semaines plus tard, en s'appuyant sur une marchette, ce dialysé de 71 ans était à nouveau sur pied.

« J'ai surpris tout le monde », déclare Simone, qui donne une partie du mérite de son rétablissement à l'exercice.

Le premier programme d'exercice de Simone a été la physiothérapie qui a suivi une hospitalisation pour déshydratation grave. Maintenant, l'exercice occupe tous ses débuts de journée.

Tous les jours, il pédale pendant 5 à 10 minutes sur un vélo d'exercice et marche pendant 5 à 10 minutes sur un tapis roulant. Par beau temps, il marche à l'extérieur. En plus, il fait des exercices pour les bras à l'aide d'élastiques Thera-Band® ou de poids pour poignets d'une demi-livre qu'il accroche à une canne.

« L'exercice est vital pour garder la forme, déclare Simone. Il aide à prévenir les crampes, à garder les articulations souples et à faire travailler le cœur comme il se doit. »

Simone dit que l'exercice lui a permis de recommencer à voyager – activité à laquelle il a dû mettre fin quand il était malade. En fait, sa femme et lui sont déjà en train de prévoir une série de voyages de trois ou quatre jours dans leur état, le Wisconsin.

Que dit la femme de Simone de ses progrès? « C'est bon de le voir redevenu comme avant. »

Thera-Band® est une marque déposée de The Hygienic Corporation.

Développer sa force musculaire 29

Développer sa force musculaire

Les exercices de musculation développent et renforcent les muscles en les faisant travailler en résistance. Vous pouvez utiliser des haltères, des élastiques ou votre propre corps. À condition d'être correctement exécuté, ce type d'exercices est sans danger et efficace pour les personnes dialysées.

Règles simples

Commencez doucement. Initialement, votre propre corps offrira probablement suffisamment de résistance. Une résistance excessive peut provoquer des douleurs musculaires, des problèmes articulaires ou des blessures.

Procédez progressivement. Ajoutez du poids et des séquences très progressivement. En procédant progressivement et prudemment, vous augmenterez votre force musculaire sans vous blesser.

D'abord, étirez-vous. Réchauffez toujours vos muscles en effectuant des étirements ou une activité qui requiert un effort léger. Arrêtez-vous fréquemment pour vous étirer et détendre vos muscles.

Soyez précis(e). Il est important d'exécuter les exercices de musculation correctement. Une mauvaise condition physique exercera une pression supplémentaire sur vos articulations, ce qui risque de réduire l'efficacité du travail musculaire.

Respirez. NE RETENEZ PAS VOTRE RESPIRATION. Expirez au moment de soulever les haltères ou de faire l'effort, et inspirez lorsque vous descendez les haltères et que vous relaxez. Cela aide à prévenir une élévation excessive de la tension artérielle.

Demeurez aux commandes. Effectuez vos exercices de manière contrôlée. Soulevez et abaissez les haltères doucement. Des mouvements rapides et non contrôlés créent une résistance inégale et peuvent endommager les articulations.

Ne prenez pas de risques. En cas de douleur musculaire ou articulaire, arrêtez-vous. Il est possible que vous utilisiez trop de résistance ou que vous n'exécutiez pas l'exercice comme il faut. Essayez à nouveau, mais avec moins de résistance. Si la douleur persiste, demandez de l'aide.

Si vous faites de l'hypertension ou que votre analyse de sang révèle des concentrations trop élevées de calcium et de phosphore, consultez votre médecin avant d'essayer ces exercices.

Exercices de musculation

Les exercices décrits dans cette section constituent un programme de musculation destiné aux débutants. Les exercices 1 à 9 sont des exercices de base. Les exercices 10 à 14 sont de niveau intermédiaire.

Les illustrations sont accompagnées d'instructions étape par étape et indiquent quels muscles travaillent (zone rose). Presque tous ces exercices de musculation peuvent être effectués avec ou sans haltères. **N'utilisez pas tout de suite les haltères.**

Voici comment construire votre programme de musculation :

- Commencez par l'exercice numéro 1 et répétez-le autant de fois que vous le pouvez (jusqu'à 10 fois). Ensuite, passez à l'exercice numéro 2.
- Faites 10 répétitions de chaque exercice de base (exercices 1 à 9). C'est ce qu'on appelle une **série**.
- Augmentez progressivement le nombre de répétitions de 10 à 15. Puis augmentez le nombre de séries de une à deux.
- Lorsque vous pouvez effectuer facilement trois séries d'exercices de base (de 15 répétitions chacune), ajoutez des exercices intermédiaires (exercices 10 à 14).
- Lorsque vous pouvez effectuer facilement trois séries complètes (de 15 répétitions chacune) de tous les exercices (exercices 1 à 14), vous êtes prêt(e) à ajouter les haltères.

Exemple de programme de musculation

Semaine	Exercices	Nbre de répétitions	Nbre de séries	Poids
1	n ^{os} 1-9	10	1	
2	n ^{os} 1-9	12	1	
3	n ^{os} 1-9	15	1-2	
4	n ^{os} 1-9	15	2	
5	n ^{os} 1-9	15	2-3	
6	n ^{os} 1-9	15	3	
7	n ^{os} 1-9	15	3	
8	n ^{os} 1-14	10	3	
9	n ^{os} 1-14	12	3	
10	n ^{os} 1-14	15	3	
11	n ^{os} 1-14	10	3	0,5 kg
12	n ^{os} 1-14	12	3	0,5 kg
13	n ^{os} 1-14	15	3	0,5 kg
14	n ^{os} 1-14	10	3	1 kg
15	n ^{os} 1-14	12	3	1 kg
16	n ^{os} 1-14	15	3	1 kg

Ajoutez des haltères

Pour commencer, utilisez des haltères très légers (env. 0,5 kg ou 1 kg).

Lorsque vous pouvez effectuer facilement trois séries complètes avec des haltères de 0,5 kg, vous pouvez commencer progressivement à augmenter le poids des haltères, de 0,5 ou 1 kg à la fois (voir ci-contre le tableau du programme de musculation).

1

Flexion des bras

*(Haut du bras
[avant])*



- Mettez-vous debout ou en position assise sur une chaise, le corps bien droit.
- Gardez les coudes près du corps et pliez les bras au niveau des coudes.
- Tournez les paumes des mains vers le haut et formez un poing avec chaque main.
- Soulevez lentement un poing (avec ou sans haltère) jusqu'à l'épaule et redescendez. Changez de bras.

2

Extension des bras

*(Haut du bras
[arrière])*

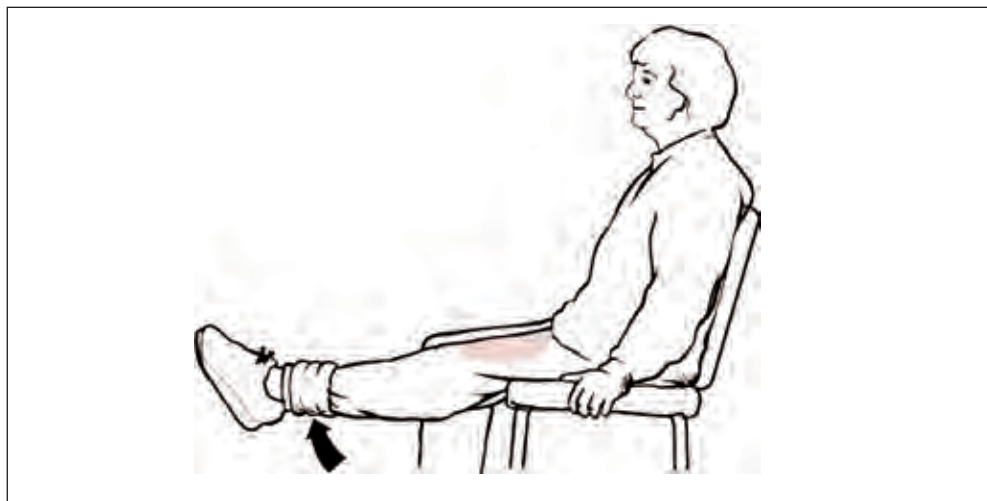


- Mettez-vous en position assise ou debout, le corps bien droit.
- Pliez un bras au niveau du coude et amenez le coude près de votre oreille. (Votre main ira derrière l'épaule.)
- En gardant le coude plié et en pointant devant vous et près de votre tête, allongez le bras au-dessus de la tête. (Imaginez que vous lancez une balle de baseball.)
- Pliez à nouveau le coude et abaissez lentement la main derrière l'épaule.
- Recommencez avec l'autre bras.
- Utilisez une bande extensible ou un petit haltère pour augmenter la résistance.

3

Extension du bas de la jambe

(Cuisse)



- Mettez-vous en position assise, les pieds à plat sur le sol.
- Tenez-vous bien à la chaise pour appuyer votre dos.
- Soulevez une jambe et allongez-la devant vous. (Vous pouvez utiliser des poids aux chevilles.) Gardez cette posture.
- Pliez le genou et reposez lentement le pied au sol.
- Recommencez avec l'autre jambe.

4

Extension complète de la jambe

(Cuisse)



- Installez-vous dans un fauteuil incliné, les jambes posées sur un repose-pieds.
- Tenez les bras du fauteuil ou les côtés du siège pour garder votre équilibre.
- Levez lentement toute votre jambe – sans plier le genou. (Vous pouvez utiliser des poids aux chevilles.) Comptez jusqu'à cinq.
- Redescendez doucement. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

5

Marche assise

(Cuisse [avant et arrière], abdomen)



- Installez-vous dans un fauteuil incliné, les jambes posées sur un repose-pieds.
- Placez les mains sur le fauteuil ou les bras du fauteuil pour garder votre équilibre.
- Pliez les jambes au niveau des genoux, l'une après l'autre, et ramenez-les vers la poitrine comme si vous pédaliez ou que vous marchiez dans l'air.

6

Balancement de la jambe vers l'arrière

(Haut de la jambe [arrière])



- Mettez-vous debout, le corps bien droit, et tenez-vous au dos d'une chaise pour garder votre équilibre. Ne vous penchez pas en avant.
- Gardant le dos bien droit, soulevez une jambe vers l'arrière et pointez les orteils vers le sol. (Vous pouvez utiliser des poids aux chevilles.)
- En levant la jambe, n'oubliez pas de garder le dos bien droit – ne cambrez pas les reins! Gardez cette posture. Redescendez lentement la jambe. Répétez avec l'autre jambe.

7

Levée des talons

*(Talons levés
[arrière])*

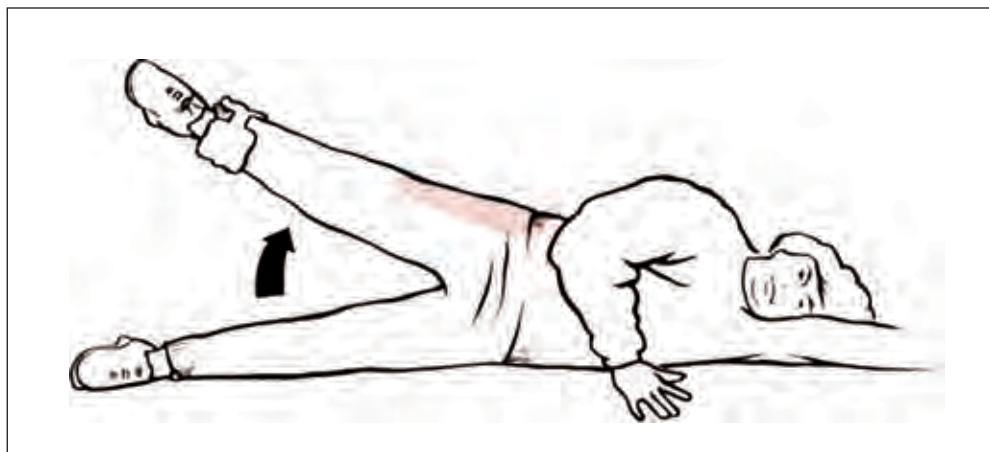


- Mettez-vous debout, le corps bien droit, et tenez-vous au dos d'une chaise pour garder votre équilibre.
- Soulevez les talons et tenez-vous sur la pointe des pieds. Gardez cette posture. Redescendez lentement.
- Si vous le pouvez, n'utilisez pas la chaise et gardez les mains sur les hanches.

8

Levée latérale de la jambe

(Hanche)

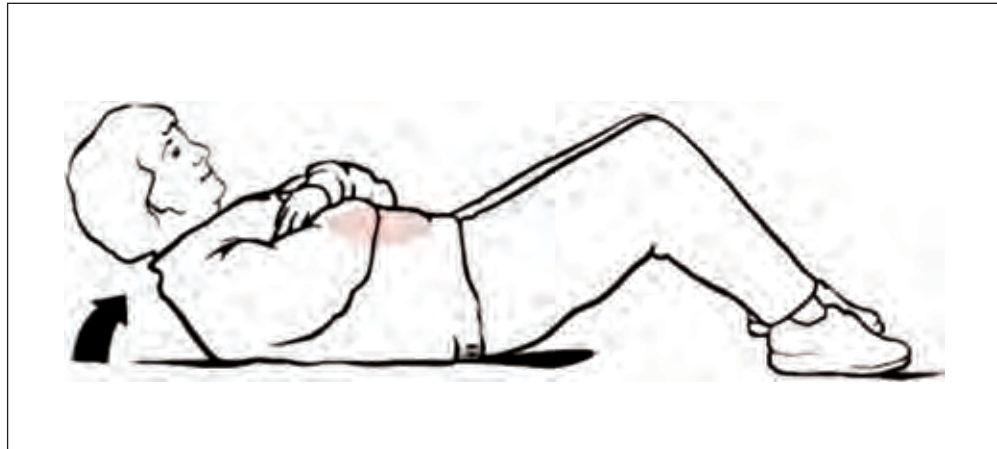


- Allongez-vous sur le côté.
- Placez le bras sous votre tête.
- Placez l'autre bras devant vous pour garder l'équilibre. Étirez les deux jambes.
- Levez lentement la jambe supérieure en gardant le côté du pied vers le haut. Gardez cette posture. Redescendez doucement.
- Tournez-vous de l'autre côté, et effectuez le même exercice avec l'autre jambe.

9

Flexion abdominale

(Abdomen)



- Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol.
- Posez les mains en croix sur la poitrine et penchez le menton vers la poitrine.
- Soulevez lentement la tête et les épaules jusqu'à ce que les omoplates soient décollées du sol. N'effectuez pas un redressement assis complet. Gardez cette posture.
- Redescendez lentement.

10

Tractions contre un mur

(Haut des bras)



- Mettez-vous face à un mur.
- Placez la paume des mains sur le mur, à la hauteur des épaules.
- Penchez-vous en avant en pliant les coudes, jusqu'à ce que votre nez vienne presque toucher le mur.
- Poussez avec les bras pour vous éloigner du mur et redresser votre corps. Répétez.

11 Tractions contre une chaise

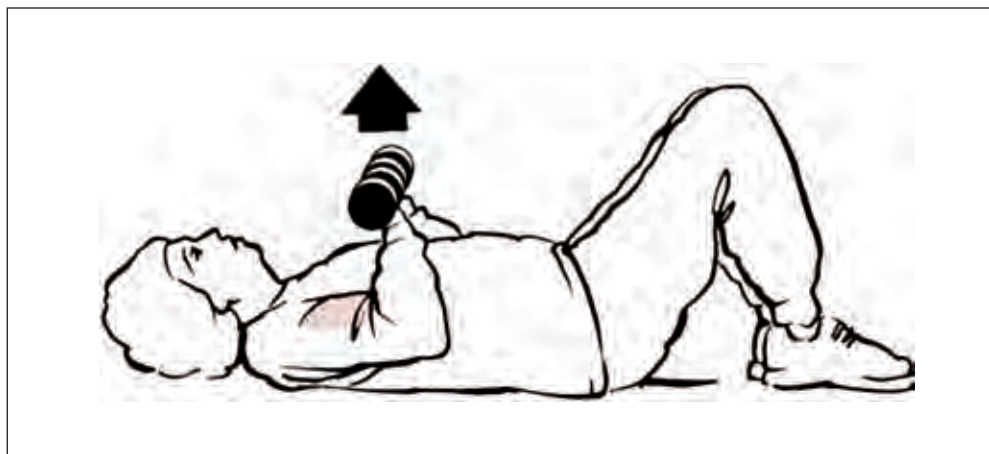
(Haut des bras)



- Placez-vous devant une chaise robuste et penchez-vous en avant pour placer les deux mains sur les bras de la chaise. (Assurez-vous que la chaise ne bougera pas.)
- Abaissez-vous en direction de la chaise en pliant les coudes. Descendez le plus loin possible, en gardant le dos bien droit et les jambes tendues. Pour remonter, poussez sur la chaise avec les bras.

12 Développé- couché

*(Haut des
bras, poitrine)*



- Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.
- Pliez les bras au niveau des coudes et placez un haltère dans chaque main.
- Tendez les bras et levez les haltères vers le plafond. Gardez cette posture pendant 3 à 5 secondes. Redescendez doucement.

13 Marches d'escalier

(Cuisse)



- Mettez-vous debout, le corps bien droit, devant une marche d'escalier.
- Tenez-vous à la rampe d'escalier ou appuyez-vous contre le mur pour garder l'équilibre. Si vous êtes capable, posez les deux mains sur les hanches.
- Posez d'abord le pied droit sur la marche d'escalier, puis le gauche.
- Ensuite, redescendez, d'abord le pied droit, puis le pied gauche. Refaites la même chose en commençant cette fois-ci par le pied gauche et alternez.

14 Accroupissement

(Cuisse)



- Mettez-vous debout, le dos tourné, devant une chaise robuste et placez les deux mains en arrière sur les bras de la chaise pour garder l'équilibre. (Assurez-vous que la chaise ne bougera pas.)
- Les pieds écartés sans être inconfortable, pliez les genoux comme si vous alliez vous asseoir, mais ne vous asseyez pas.
- Gardez cette posture juste au-dessus de la chaise. Revenez en position debout en vous aidant des mains. Répétez.

Appareils de musculation

Si vous choisissez de travailler sur des appareils de musculation, demandez à un entraîneur ou à un instructeur de vous expliquer le fonctionnement de chaque machine avant de commencer. Réglez les machines au minimum pour commencer. Effectuez de 10 à 15 répétitions sur chaque appareil (une série), puis répétez chaque série 2 fois (soit trois séries en tout). Lorsque vous arrivez à faire facilement trois séries, augmentez le poids au niveau suivant et entraînez-vous jusqu'à ce que vous soyez capable de faire trois séries complètes.

Si vous ressentez une douleur musculaire ou articulaire à tout moment, c'est parce que vous n'effectuez pas l'exercice correctement ou que vos muscles ne se sont pas adaptés à l'augmentation du poids. Réduisez le poids et recommencez. Si la douleur persiste, arrêtez-vous et consultez un physiothérapeute ou un spécialiste du conditionnement physique.

Développer son endurance 41

Développer son endurance

Les directives suivantes sont destinées aux personnes souffrant d'insuffisance rénale terminale qui sont par ailleurs en bonne santé (autrement dit, qui n'ont pas de problème cardiaque).

Choisir un exercice

La première étape consiste à choisir la ou les activités qui vous conviennent le mieux. Choisissez une activité agréable et qui vous plaise! Ainsi, vous aurez moins de mal à suivre le programme. Choisissez une activité pratique. Faites-la seul(e) ou en groupe, à la maison, au club de conditionnement physique ou même dans un centre communautaire.

Les exercices présentés dans la liste A sont les exercices cardio-vasculaires les plus efficaces.

Les activités figurant dans la liste B peuvent aussi être bénéfiques pour la fonction cardio-vasculaire, mais elles seront moins utiles pour améliorer l'endurance, car elles comportent beaucoup de séquences alternées entre effort et repos. Elles sont quand même agréables à pratiquer! Pour améliorer sa forme physique, il est conseillé de choisir des activités de la liste A afin de pouvoir pratiquer agréablement et sans danger des activités de la liste B.

Liste A :	Liste B :
• Marche (en plein air ou sur un tapis roulant)	• Basket-ball
• Vélo (d'exercice ou en plein air)	• Danse
• Marches d'escalier	• Racquetball
• Aérobic	• Soccer
• Natation	• Softball
• Jogging	• Squash
• Exercices dans l'eau	• Patinage
	• Ping-pong
	• Tennis
	• Volley-ball

Planifier le programme d'exercice cardio-vasculaire

Chaque séance d'exercice cardio-vasculaire doit comporter une période d'échauffement, une période de conditionnement et une période de récupération. Utilisez l'échelle de perception de l'effort de la page 13 pour évaluer l'intensité de votre effort et déterminer à quel moment vous avez atteint le niveau de conditionnement. N'utilisez pas les guides de la fréquence cardiaque d'autres programmes de conditionnement physique, car ils ne correspondent pas forcément aux personnes dialysées.

Échauffement

Commencez progressivement l'exercice cardio-vasculaire que vous avez choisi pour le conditionnement. Si vous avez choisi la marche, commencez par marcher lentement; si vous utilisez un vélo d'exercice, pédalez lentement, sans résistance. Cet échauffement lent augmente la circulation du sang dans les muscles, élève leur température et les prépare à un effort plus soutenu. Effectuez quelques étirements simples pour détendre les muscles et aider à éviter les blessures comme une élongation musculaire.

Conditionnement

C'est la phase de l'exercice au cours de laquelle vous allez améliorer votre endurance et votre condition cardio-vasculaire. Pendant cette période, travaillez de préférence entre le niveau « assez intense » et le niveau « intense ». Si vous faites de la marche, accélérez le pas, balancez les bras et avancez à bonne allure. Si vous utilisez un vélo d'exercice, augmentez la résistance en gardant toujours la même vitesse.

La durée de la phase de conditionnement dépend de vous. Continuez votre effort au niveau « assez intense » ou « intense ». Chronométrez la durée de votre effort, puis essayez de l'augmenter progressivement – en ajoutant une ou deux minutes à chaque séance – jusqu'à ce que vous puissiez faire l'exercice pendant 30 minutes sans vous arrêter.

Lorsque vous avez l'impression que l'exercice devient « très difficile » ou « très, très difficile », ralentissez. Vous risquez de vous fatiguer trop vite et de ne pas pouvoir tenir aussi longtemps que vous le devriez.

Séance d'exercice cardio-vasculaire

	Durée	Niveau d'intensité
Échauffement	De 5 à 10 minutes	Léger ou très léger
Conditionnement	De 5 à 30 minutes	Assez intense ou intense
		<i>Ralentissez si l'exercice semble « très difficile » ou « très, très difficile ».</i> <i>À ce niveau d'intensité, vous vous fatiguerez trop vite.</i>
Récupération	De 5 à 10 minutes	Léger ou très léger

Récupération

Chaque séance doit se terminer par une phase de récupération d'environ 5 à 10 minutes. Pour récupérer, continuez votre activité de conditionnement, mais allez moins vite, puis effectuez des étirements. Pendant la phase de récupération, le niveau d'intensité de votre effort doit être « léger » ou « très léger ». Si vous avez marché, ralentissez; si vous avez pédalé sur un vélo d'exercice, pédalez moins vite et réduisez la résistance.

La récupération permet à votre cœur et à votre circulation de revenir graduellement à la normale en toute sécurité. Il est recommandé de ne jamais s'arrêter brusquement. Le sang resterait concentré dans les muscles qui ont travaillé, et vous pourriez ressentir des étourdissements ou des sensations de vertige.

Exemples de programmes d'exercice cardio-vasculaire

La marche et le vélo d'exercice sont deux des activités cardio-vasculaires les plus populaires. Si vous choisissez une de ces deux activités, essayez de suivre les exemples de programmes présentés ci-dessous. Et n'oubliez pas : chaque individu est différent. Travaillez à votre rythme et augmentez progressivement la difficulté.

Marche

Commencez par un programme hebdomadaire qui VOUS convient, puis progressez d'une semaine à l'autre. Si vous vous sentez bien et que vous souhaitez avancer plus rapidement, vous pouvez sauter une séquence!

Vélo

Régalez la selle de manière à ce que vos genoux soient légèrement pliés lorsque la pédale est en bas. Lorsque vous pédalez, essayez de maintenir une vitesse constante. Choisissez une vitesse qui vous convient. Essayez de faire 50 à 60 révolutions par minute, ce qui représente une vitesse de 25 à 30 km/h (12-15 milles à l'heure). Si vous voulez modifier l'effort de travail, modifiez la tension au niveau des pédales.

Exemple de programme de musculation

Semaine	Fois/jour (5 j/sem)	Échauffement (très léger)	Conditionnement (assez intense)	Récupération (très léger)
1	1 fois/jour	2 min	5 min	2 min
2	2 fois/jour	2 min	7 min	2 min
3	2 fois/jour	2 min	9 min	2 min
4	2 fois/jour	3 min	11 min	3 min
5	2 fois/jour	3 min	13 min	3 min
6	2 fois/jour	3 min	15 min	3 min
7	2 fois/jour	5 min	18 min	5 min
8	1 fois/jour	5 min	20 min	5 min
9	1 fois/jour	5 min	24 min	5 min
10	1 fois/jour	5 min	28 min	5 min
11	1 fois/jour	5 min	30 min	5 min

Si vous n'êtes pas prêt(e) à passer à la séquence suivante, répétez la même séquence jusqu'à ce que vous soyez prêt(e).

Melvin

« La vie ne s'arrête pas avec la dialyse, déclare Melvin Bradford. Il faut simplement apprendre à vivre autrement, à acquérir des habitudes qui permettent de vivre plus longtemps. » Et l'exercice est l'une de ces habitudes.

Melvin, 46 ans, a reçu un diagnostic de maladie polykystique des reins il y a 17 ans; il est hémodialysé depuis. Cela ne l'empêche toutefois pas d'être ministre du culte à son église et de travailler à temps partiel. Il soutient que l'exercice l'aide énormément à demeurer aussi actif.

« Je prends le temps de faire de l'exercice tous les jours, dit-il. J'en fais au travail, à la maison et à l'église. Je m'assure de bouger dans toutes mes activités. »

Pour Melvin, il est simple de faire de l'activité physique : il suffit de marcher dans le parc avec sa femme, de jouer avec ses petits-enfants ou de tondre la pelouse. Il en tire de nombreux bienfaits : il a entre autres plus d'énergie, moins de crampes et une tension artérielle plus stable.

En fin de compte, Melvin a une bonne raison de faire de l'exercice. « Je n'aime pas me sentir moche, explique-t-il. J'aime me sentir bien, alors je reste actif. »

Intégrer l'exercice dans la vie quotidienne..... 48
Comment élaborer un plan d'exercice 52

Autres sources d'information

Life Options Rehabilitation Resource Center

Medical Education Institute, Inc.
414 D'Onofrio Drive, Suite 200
Madison, WI 53719-2803
800-468-7777

Fitness After Kidney Failure

National Kidney Foundation, Inc.
30 E 33rd St
New York, NY 10016
Brochure n° 05-02CP
800-622-9010

An Exercise Program for the Person with Chronic Renal Disease

NKF of Eastern Missouri & Metro East, Inc.
3117 South Big Bend Blvd.
St. Louis, MO 63143
314-647-9585

Easy Going Aerobics

NKF of Northern California
553 Pilgrim Dr, Suite C
Foster City, CA 94404
415-349-5111

Presidential Sports Award

PO Box 68207
Indianapolis, IN 46268-0207
317-872-2900, poste 48 ou 50

Stadtlander's Stars for Life Fitness Video

Pour les greffés
Stadtlander's Drug Co., Inc.
600 Penn Center Blvd
Pittsburgh, PA 15235
412-824-2487, poste 53630

Simplecize exercise video

Northwest Kidney Centers
700 Broadway
Seattle, WA 98122
206-292-2771

Pep Up Your Life

American Association of Retired
Persons (AARP)
601 East St, NW
Washington, DC 20049
800-424-3410

ACSM (American College of Sports Medicine) Fitness Book

Vendu pour une somme modique
Human Kinetics Publishers
PO Box 5076
Champaign, IL 61825-5076
800-747-4457

ACSM Health/Fitness Facilities Consumer Selection Guide

Envoyer une enveloppe de format commercial affranchie et portant votre adresse à :

*American College of Sports
Medicine (ACSM)
Public Information Department
PO Box 1440
Indianapolis, IN 46206-1440
317-637-9200*

Exercise Lite Brochure

Envoyer une enveloppe de format commercial affranchie et portant votre adresse à :

*American College of Sports
Medicine (ACSM)
Public Information Department
PO Box 1440
Indianapolis, IN 46206-1440
317-637-9200*

Intégrer l'exercice dans la vie quotidienne

Il y a plusieurs façons d'intégrer l'activité physique dans votre vie quotidienne. Vous pouvez par exemple monter l'escalier au lieu de prendre l'escalier roulant ou garer votre véhicule au fond du stationnement et marcher. Voici d'autres idées pour vous aider à commencer.

Trouvez un programme d'exercice

Il existe de nombreux cours, programmes et activités organisés pour aider les gens à rester en forme. Adressez-vous à votre unité de dialyse; elle possède peut-être une liste de tous les services offerts dans votre région. Sinon, faites votre propre liste en passant quelques coups de fil.

Organismes susceptibles d'offrir des programmes :

- Écoles publiques
- Programmes de loisirs communautaires
- Parcs municipaux ou régionaux
- YMCA ou YWCA
- Centres communautaires juifs
- Centres pour aînés
- Piscines publiques
- Fondation de l'arthrite
- Centres de tai-chi
- Centres de loisirs de quartier ou centres communautaires

Cherchez dans les Pages jaunes aux rubriques suivantes :

- Exercice physique
- Clubs de santé
- Conditionnement physique
- Piscines
- Yoga
- Arts martiaux
- Loisirs

Renseignez-vous pour savoir si les personnes âgées et les personnes handicapées ont droit à des tarifs réduits. Les tarifs pratiqués par les YMCA, les programmes de loisirs communautaires et les autres programmes à but non lucratif sont souvent calculés en fonction des revenus des participants. Dans certaines régions, vous pouvez même devenir membre d'une YMCA gratuitement en faisant du bénévolat.

Choisir un centre de conditionnement physique

Si vous décidez de vous inscrire à un centre de conditionnement physique ou à un centre de santé, vous devez prendre en compte un certain nombre de critères.

- Orientation des nouveaux membres
- Évaluation de la condition physique pour les nouveaux membres

- Personnel certifié en réanimation et en conditionnement physique
- Zones d'exercice supervisées par le personnel
- Affichage des règles de sécurité
- Affichage des procédures d'urgence
- Matériel varié et en bon état
- Source d'eau facilement accessible dans les zones d'exercice
- Emploi du temps correspondant à vos besoins
- Abonnement ou période d'essai gratuits
- Personnel sympathique
- Compatibilité avec les autres membres
- Propreté, éclairage, aération

S'inscrire à un cours d'aérobic

Si vous décidez de vous inscrire à un cours d'aérobic, voici ce que vous pouvez faire pour en tirer le maximum – sans vous décourager.

- **Commencez doucement et progressez graduellement.** N'essayez pas de faire tous les exercices du premier coup. Faites l'échauffement, puis une courte période de conditionnement et enfin une phase de récupération, tout(e) seul(e) de votre côté.
- **Procédez par intervalles.** Faites une pause si vous êtes fatigué(e), mais ne vous arrêtez pas complètement. Parcourez la salle en marchant ou faites du sur place jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Puis reprenez les activités de la classe.
- **N'utilisez pas vos bras.** Ne faites pas travailler les jambes et les bras simultanément, cela augmente l'intensité. Au début, utilisez seulement les jambes, puis ajoutez de petits mouvements des bras. Si vous vous fatiguez, continuez de bouger les jambes, mais pas les bras.
- **Ne sautez pas.** Privilégiez les mouvements à faible impact pour réduire la pression sur les articulations et l'intensité de l'exercice.
- **Essayez à vitesse réduite.** Commencez par des mouvements au ralenti ou faites une pause lorsque vous êtes fatigué(e). Alternez entre des mouvements au ralenti et à vitesse normale jusqu'à ce que vous soyez capable de suivre le cours entier à la vitesse normale.
- **Discutez avec l'instructeur.** Faites-lui connaître vos besoins. Si vous avez l'intention de suivre seulement une partie du cours ou de faire des pauses pour réduire votre effort, expliquez-lui pourquoi. En général, les instructeurs tiennent compte des besoins particuliers et font des suggestions utiles.

Travaillez seul(e)

De nombreuses personnes s'entraînent seules – avec ou sans matériel sophistiqué.

Acheter du matériel

Si vous décidez d'acheter du matériel d'exercice pour votre domicile, comparez différents modèles. Voici quelques critères importants dont il faut tenir compte (adapté du *ACSM Fitness Book*).

- **Confort.** L'appareil est-il réglable? Vous sentez-vous à l'aise et en sécurité? Offre-t-il une stabilité et un soutien adéquats?
- **Fonctionnalités.** L'appareil est-il doté de tous les instruments de mesure qui vous intéressent (durée, distance, vitesse, calories, etc.)? Ces instruments sont-ils faciles à utiliser et à lire?
- **Dimensions.** L'appareil tiendra-t-il dans l'espace prévu? Est-il facile à déplacer?
- **Facilité d'emploi.** Pouvez-vous y monter et en descendre facilement? Le réglage de la résistance est-il simple et rapide à effectuer?
- **Qualité.** Le fonctionnement de l'appareil est-il régulier et silencieux? Vérifiez toutes les vitesses et tous les niveaux.
- **Service.** Est-ce que le magasin assemblera l'appareil? Les pièces de rechange sont-elles faciles à obtenir? Est-ce que l'appareil bénéficie d'une garantie?
- **Prix.** Qu'est-ce qui est compris dans le prix de l'appareil (montage, transport/livraison, réglages)? Vous pouvez aussi acheter du matériel d'occasion. Lisez les petites annonces dans le journal.

Programmes d'exercice à domicile

Si vous souhaitez utiliser un CD d'exercice dans le cadre d'un programme à domicile, choisissez votre CD avec soin. Visionnez-le avant de l'acheter; vous trouverez sûrement un grand choix de titres dans votre bibliothèque ou votre boutique vidéo locale. Voici quelques critères dont il faut tenir compte (adapté du *ACSM Fitness Book*) :

- L'auteur est-il un spécialiste du conditionnement physique?
- Le programme comprend-il une phase d'échauffement et une phase de récupération?
- Y-a-t-il des avertissements pour vous arrêter ou ralentir?
- Le programme comprend-il une gamme variée d'exercices?
- Le programme vous promet-il des résultats rapides?
- Le programme contient-il des messages publicitaires pour des produits spéciaux ou des suppléments alimentaires?
- Pouvez-vous faire les exercices régulièrement?
- Son prix est-il abordable?

Pratique régulière du programme d'exercice

Il est parfois plus facile de commencer un programme d'exercice que de le pratiquer régulièrement – mais c'est indispensable si vous voulez en tirer tous les bienfaits. Voici quelques idées qui vous aideront à continuer!

- **Soyez positif(ive).** Pensez à tous les avantages de l'exercice physique. Pensez-y souvent. Cherchez autour de vous des exemples de personnes qui se sentent mieux et qui ont l'air en forme grâce à l'exercice. Discutez-en avec elles. Vous aussi, vous pourrez en profiter!
- **Prenez des notes.** Notez exactement où, quand et comment vous avez l'intention de faire votre activité physique. Planifiez l'heure de votre séance d'exercice et notez-la dans votre agenda ou votre calendrier, comme n'importe quel autre rendez-vous.
- **Faites le suivi de vos progrès.** Notez ce que vous avez ressenti et ce que vous avez fait à chaque séance d'exercice. Si vous tenez un journal, vous serez fier(ère) de ce que vous avez accompli.
- **Inscrivez-vous à un cours.** L'exercice est encore plus amusant quand on le pratique en groupe et dans un cadre différent! Et l'horaire régulier des cours vous permet de respecter votre calendrier.
- **Commencez lentement.** Si vous ne voulez pas qu'une blessure vienne gâcher votre séance d'exercice, commencez en douceur. Vous y prendrez davantage de plaisir et vous ne serez pas découragé(e) en essayant d'en faire trop et trop vite. N'oubliez pas, c'est le long terme qui compte.
- **Divertissez-vous.** Faites quelque chose qui vous plaît. Entraînez-vous en compagnie d'un(e) ami(e) ou d'un membre de votre famille. Écoutez de la musique pour que le temps passe plus vite.
- **Aspect pratique.** Vous connaissez vos habitudes, vos faiblesses et vos points forts. Intégrez-les dans un plan qui vous permette d'accomplir vos séances d'exercice.
- **Variez.** La diversité agrmente votre programme d'exercice et vous aide à rester motivé(e). Changez de routine de temps en temps pour rendre le programme intéressant.
- **Persévérez.** Une fois que l'exercice sera intégré à votre vie quotidienne, vous ne pourrez plus vous en passer. Vous ne voudrez pas manquer une seule séance... et vous serez plus décontracté(e) dans la vie!

Comment élaborer un plan d'exercice

Évaluation des intérêts et Guide de planification du programme d'exercice*

1. Quels types d'activités aimez-vous?

(en fonction des facteurs suivants : plaisir, commodité, prix abordable, fournitures, matériel, installations, participation toute l'année.) **Cochez deux cases dans votre niveau d'exercice.**

Débutant

- | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Marche | <input type="checkbox"/> Jardinage | <input type="checkbox"/> Vélo |
| <input type="checkbox"/> Exercices dans l'eau | <input type="checkbox"/> Escaliers | <input type="checkbox"/> Étirements |

Modéré

- | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Yoga | <input type="checkbox"/> Tai-chi | <input type="checkbox"/> Natation | <input type="checkbox"/> Tir à l'arc | <input type="checkbox"/> Badminton |
| <input type="checkbox"/> Quilles | <input type="checkbox"/> Danse | <input type="checkbox"/> Golf | <input type="checkbox"/> Ping-pong | <input type="checkbox"/> Aérobic
(faible impact) |

Avancé

- | | | | |
|--|--------------------------------------|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Basket-ball | <input type="checkbox"/> Canoë | <input type="checkbox"/> Ski de fond | <input type="checkbox"/> Jogging |
| <input type="checkbox"/> Marche athlétique | <input type="checkbox"/> Racquetball | <input type="checkbox"/> Patinage | <input type="checkbox"/> Softball |
| <input type="checkbox"/> Tennis | <input type="checkbox"/> Voile | <input type="checkbox"/> Soccer | <input type="checkbox"/> Squash |
| <input type="checkbox"/> Ski | <input type="checkbox"/> Volley-ball | <input type="checkbox"/> Haltérophilie | <input type="checkbox"/> Aviron |

2. Où pensez-vous pratiquer ces activités? _____

3. Quel est pour vous le meilleur moment pour pratiquer ces activités trois à cinq fois par semaine?

Jours _____ Moments _____

4. Pendant combien de temps pensez-vous pouvoir pratiquer ces activités?

Début _____ Objectif _____

*Adapté du Project PACE, *Physician Manual: Physician-based Assessment and Counseling for Exercise*.
© Centers for Disease Control, Atlanta (Géorgie), 1992, et utilisé avec autorisation.

5. Quels sont vos objectifs de conditionnement physique à court et à long terme?

Objectifs à court terme : Au cours des prochaines _____ semaines, je vais essayer de :

Par exemple

- Pratiquer mon activité trois fois par semaine, à raison de 20 minutes par séance.
- Augmenter la distance parcourue de deux rues.
- Augmenter les poids soulevés de 1 kg.
- Essayer une nouvelle activité que j'ai toujours voulu faire.

Objectifs à long terme : Au cours des _____ prochaines semaines/mois, je veux pouvoir :

Par exemple

- Marcher 4 km sans m'arrêter
- Nager 10 longueurs de piscine
- Faire 45 minutes de vélo sans m'arrêter
- Danser pendant une heure
- Faire deux séries d'exercices avec des haltères
- Participer à un tournoi de softball
- Jouer dans une ligue de badminton

6. Quand allez-vous réévaluer votre plan d'exercice?

Dans _____ semaines (date : _____)

7. Voici les raisons le plus souvent citées pour ne pas faire d'activité physique.

Cochez les raisons qui s'appliquent à vous.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> L'exercice physique est pénible. | <input type="checkbox"/> Je suis généralement trop fatigué(e). |
| <input type="checkbox"/> Je n'ai personne avec qui pratiquer. | <input type="checkbox"/> Il fait trop souvent mauvais. |
| <input type="checkbox"/> Il n'y a pas d'endroit pratique. | <input type="checkbox"/> Je suis trop gros(se). |
| <input type="checkbox"/> Je n'aime pas l'exercice physique. | <input type="checkbox"/> J'ai peur de me blesser. |
| <input type="checkbox"/> Je n'ai pas d'endroit où pratiquer mon activité en toute sécurité. | <input type="checkbox"/> L'exercice est ennuyeux. |
| <input type="checkbox"/> Je n'ai pas le temps. | <input type="checkbox"/> Je suis trop vieux(vieille). |

Quelles sont les deux raisons qui vous empêcheraient de faire une activité physique?

8. Comment pensez-vous éviter ces obstacles?

L'exercice physique est pénible.	Choisissez une activité qui vous plaît et qui est facile pour vous.
Je n'ai personne avec qui pratiquer.	Avez-vous demandé à votre entourage? Demandez à vos collègues de travail, aux membres de votre famille et à d'autres patients. Ou essayez une activité qui se pratique seul(e).
Il n'y a pas d'endroit pratique.	Choisissez une activité que vous pouvez pratiquer près de chez vous ou au travail. Avez-vous pensé à un CD d'exercice?
Je n'aime pas l'exercice physique.	Ne faites pas d'exercice. Pratiquez un hobby ou trouvez un autre moyen de rester actif.
Je n'ai pas d'endroit où pratiquer mon activité en toute sécurité.	Essayez de marcher jusqu'à un centre commercial ou en compagnie d'un groupe.
Je n'ai pas le temps.	Trente minutes, trois fois par semaine. Pouvez-vous rater trois émissions de télé? Travailler pendant une séance de dialyse? Vous lever plus tôt les jours d'exercice?
Je suis généralement trop fatigué(e).	Dites-vous que l'exercice vous donnera de l'énergie. Soyez patient(e).
Il fait trop souvent mauvais.	Il y a plein d'activités qu'on peut faire à l'intérieur.
Je suis trop gros(se).	Les bienfaits de l'activité physique sont pour tous, quel que soit votre poids. Choisissez une activité facile, comme la marche.
J'ai peur de me blesser.	La marche est une activité très sûre, et un excellent moyen d'améliorer votre état de santé.
L'exercice est ennuyeux.	Essayer d'écouter de la musique ou de regarder la télévision en faisant du vélo d'exercice. Admirez le paysage. Allez dans un club où vous côtoyez d'autres gens.
Je suis trop vieux(vieille).	Il n'est jamais trop tard pour commencer.

9. Qui vous aidera à entreprendre et à pratiquer régulièrement un programme d'exercice?

10. Comment ces personnes peuvent-elles vous être utiles?

Par exemple :

- En pratiquant l'activité physique avec moi
- En me conduisant sur le lieu du programme d'exercice ou jusqu'au centre commercial pour que je puisse marcher
- En surveillant mes progrès chaque semaine
- En me demandant chaque jour comment s'est passée ma séance d'exercice

CONTRAT :

Je, _____, m'engage à pratiquer une activité _____
jours/semaine le(s) _____ (jours) à _____ (heures).

Je ferai _____ (activité) à _____ (lieu),
en commençant par _____ minutes et en ajoutant _____ (minutes) pour atteindre mon
objectif qui est de _____ minutes au cours des _____ prochaines (semaines/mois
à venir). Je noterai mon activité dans mon journal après chaque participation.

J'ai demandé à _____ et à _____ (noms des personnes)
de m'aider à _____ (liste des tâches).

SIGNATURE _____ **DATE** _____

SIGNATURE DU MEMBRE DU PERSONNEL _____

Remerciements

Le *Medical Education Institute* et le *Life Options Rehabilitation Advisory Council* remercient tous ceux qui ont contribué à la réalisation de cette publication sur l'exercice. Nous remercions tout particulièrement :

Amgen Canada Inc., pour son généreux soutien au projet Life Options, y compris cette initiative et d'autres initiatives visant à offrir des programmes de rééducation aux personnes souffrant d'insuffisance rénale terminale;

les réviseurs, pour leur précieuse contribution et leur relecture attentive des manuscrits, dont Pam Balzer, RN, CNN, Teri Bielefeld, PT, CHT, Christopher R. Blagg, M.D., Bruce Lublin et Geoffrey E. Moore, M.D.;

les collaborateurs, pour leur temps et leur coopération, dont Maria Barker, Melvin Bradford, Rich Lampereur, Guadalupe Lazcano, Effie McKewen, Susan Petri, Nancy Poremski, ACSW, Mary Ruckh, MSW et Simone Vitale;

le personnel chargé du projet, dont Jon Aleckson, Paula Stec Alt, Gay Petrillo Boyle, Keith Glasgow, William Hofeldt, Gary Hutchins, Cathy Mann, Karen Miller, Edith Oberley, Jill Pitek, Cindy Raney, Paulette Sacksteder, Dorian Schatell, Nicole Thompson et Betsy True.