



Guide à l'intention des  
patients et des familles

2022

# Programme de physiothérapie avant une transplantation du foie

Also available in English: WB85-1299  
*Liver Transplant Physiotherapy Program*



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# Programme de physiothérapie avant une transplantation du foie

- Il est très important que les personnes qui attendent une transplantation du foie restent actives.
- Les personnes qui sont en meilleure condition physique avant leur opération sont plus susceptibles de récupérer plus rapidement et avec moins de complications.
- Lorsqu'une transplantation est envisagée, l'équipe évalue votre niveau de **fragilité**. La fragilité peut se manifester par ce qui suit :
  - › Perte de force musculaire
  - › Ralentissement de la vitesse de marche
  - › Mauvais équilibre
- La fragilité peut être améliorée en faisant de l'exercice régulièrement et en mangeant bien.

**Après 1 an, le taux de survie des personnes qui sont en bonne condition physique avant leur transplantation du foie est presque 2 fois plus élevé que celui des personnes qui ne sont pas en bonne condition physique.**

- L'exercice peut :
  - › vous aider à vous préparer à la transplantation;
  - › améliorer votre force;
  - › améliorer votre endurance (capacité de faire de l'exercice plus longtemps);
  - › aider à contrôler votre tension artérielle;
  - › vous aider à atteindre un poids santé;
  - › améliorer votre santé mentale;
  - › améliorer votre qualité de vie en vous rendant plus apte à faire les activités que vous voulez et devez faire.

Votre programme d'exercices doit comprendre des exercices de renforcement (comme soulever des poids légers ou des boîtes de soupe) et des exercices cardiovasculaires ou cardio (comme la marche).

- Bien manger peut :
  - › aider votre corps à se muscler;
  - › améliorer votre énergie.

Votre diététiste vous suggérera des moyens de mieux manger.

## **Exercices de renforcement musculaire**

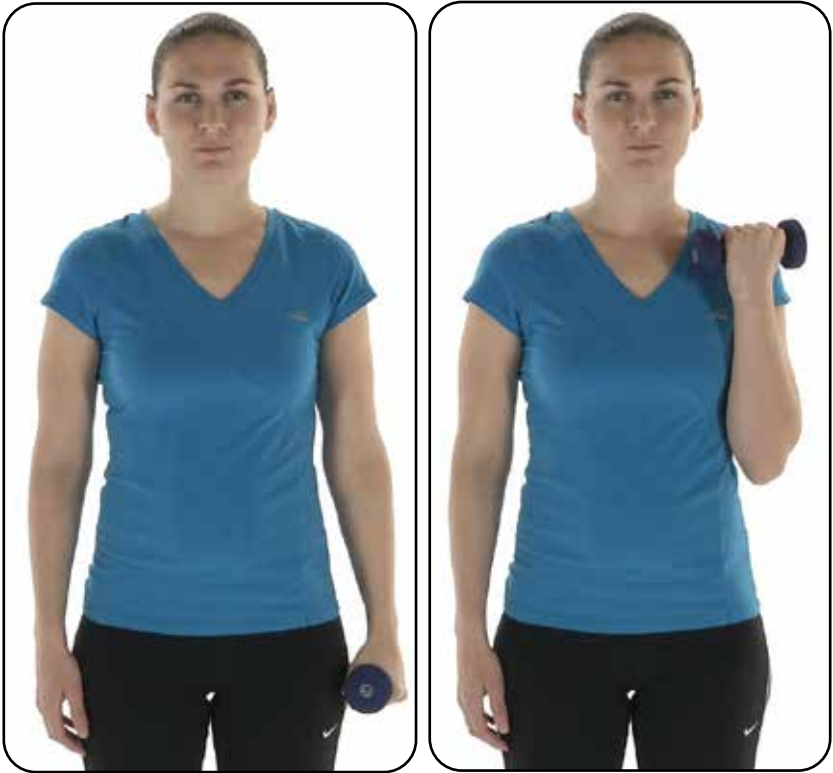
- La perte de la force musculaire est très fréquente chez les personnes qui souffrent d'une maladie du foie. Cela rend l'accomplissement des tâches quotidiennes plus difficiles.
- **Faites ces exercices au moins 3 fois par semaine.**
- Quand vous pouvez faire un exercice facilement 12 fois, ajoutez une série de 12 répétitions (jusqu'à 3 séries).
- Quand vous pouvez soulever un poids facilement, ajoutez du poids et recommencez à faire 12 répétitions.

## **Exercices pour les bras**

Vous pouvez faire ces exercices assis ou debout. Vous pouvez les faire un bras à la fois ou les deux bras en même temps.

## Flexion des avant-bras

- Gardez votre coude contre votre côté.
- Pliez votre bras jusqu'à ce que votre main touche votre épaule, puis abaissez-le lentement.
- Répétez 12 fois (vous pouvez faire un bras à la fois ou les deux en même temps).



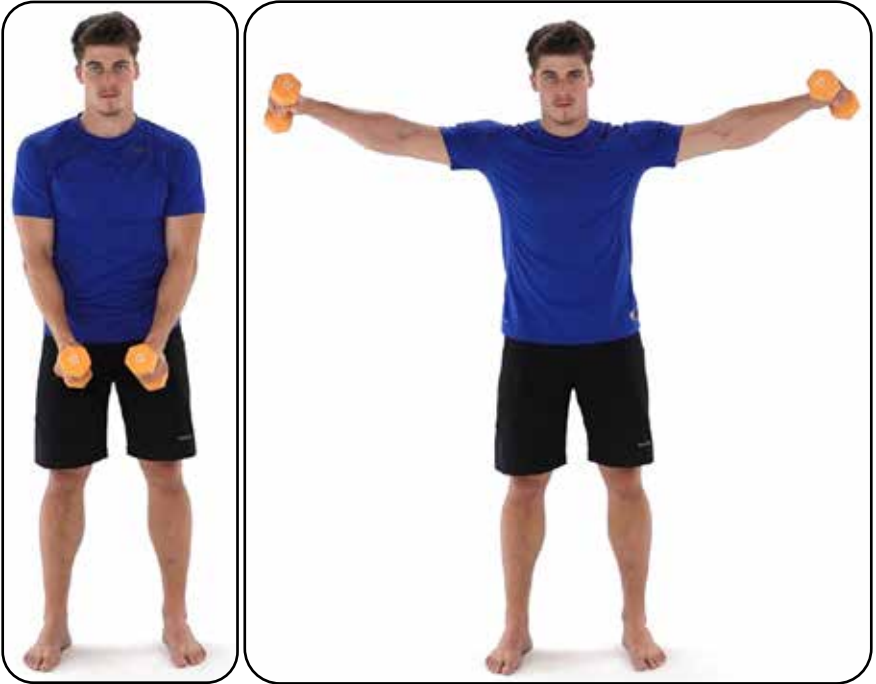
## Développé des épaules

- Poussez le poids au-dessus de votre tête, puis abaissez-le lentement.
- Répétez 12 fois (vous pouvez faire un bras à la fois ou les deux en même temps).



## Abduction d'épaule

- Levez le bras sur le côté jusqu'à la hauteur des épaules, puis abaissez-le lentement.
- Répétez 12 fois (vous pouvez faire un bras à la fois ou les deux en même temps).



## Exercices pour les jambes

### Extension des genoux

- Tendez lentement votre jambe tout en gardant l'autre pied au sol.
- Maintenez la position pendant 3 secondes, puis redescendez lentement.
- Répétez 12 fois pour chaque jambe.





## Flexion de la hanche

- Levez lentement votre genou de quelques centimètres au-dessus de l'autre genou tout en gardant l'autre pied à plat au sol.
- Maintenez la position pendant 3 secondes, puis abaissez lentement la jambe.
- Répétez 12 fois pour chaque jambe.



## Assis-debout

- Entraînez-vous à vous lever et à vous asseoir lentement. Utilisez vos bras si nécessaire.
- Répétez l'exercice 10 fois.
- Au fur et à mesure que cet exercice devient plus facile, essayez de passer aux flexions de jambes au mur (voir page 10).



## Flexion des jambes au mur

- Placez-vous dos à un mur, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Faites glisser votre dos le long du mur jusqu'à ce que vos genoux soient à 90 degrés.
- Remontez ensuite jusqu'à la position de départ.
- Répétez 12 fois.



## Pont

- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.
- Contractez vos fessiers pour soulever vos hanches du sol jusqu'à ce que vos jambes et votre dos forment une ligne droite.
- Maintenez la position pendant 3 secondes. Puis redescendez lentement jusqu'à la position de départ.
- Répétez 12 fois.



## Exercices cardiovasculaires

- Les exercices cardio sont importants pour renforcer le cœur, les poumons et les muscles. Ils comprennent des activités comme la marche et le vélo stationnaire.
- Vous devriez faire des exercices cardio **au moins 5 jours par semaine** pendant 30 minutes à la fois, si possible. Si les 30 minutes sont faciles, ajoutez 5 minutes chaque fois.
- Si vous ne pouvez faire de l'exercice que pendant une courte période (moins de 30 minutes), essayez de faire 2 ou 3 séances plus courtes par jour qui totalisent 30 minutes.
- **Vous ne devez pas ressentir de l'essoufflement pendant l'exercice.** Si vous ne pouvez pas parler confortablement en marchant, ralentissez ou arrêtez-vous pour vous reposer.
- **N'oubliez pas de prévoir des périodes d'échauffement et de récupération.** Par exemple, si vous marchez pendant 30 minutes, les 5 premières et les 5 dernières minutes doivent être effectuées à un rythme plus lent. Cela permet à votre corps de se préparer à l'exercice et de récupérer après l'exercice.

- **Il est également très important de bouger tout au long de la journée.** L'exercice seul n'améliorera pas votre force si vous vous reposez la majeure partie de la journée. Il est important de participer aux activités quotidiennes dans la mesure de vos capacités (soins personnels, travaux ménagers, courses). Les exemples de soins personnels comprennent prendre un bain, faire sa toilette, s'habiller et aller aux toilettes.
- **Ménagez votre énergie.** Il est important d'équilibrer le repos et l'activité pour éviter de ressentir une trop grande fatigue après l'exercice. Planifiez votre journée de manière à pouvoir effectuer les tâches les plus importantes en premier.
- Si vous avez du mal à marcher, vous pouvez envisager d'utiliser une aide à la marche (comme une canne ou un déambulateur, aussi appelé marchette). Votre physiothérapeute peut vous aider dans cette démarche.
- Assurez-vous de trouver une activité qui vous plaît - vous aurez plus de chances de la poursuivre!

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.**

**Nous sommes là pour vous aider.**

# Centre des sciences de la santé QEII

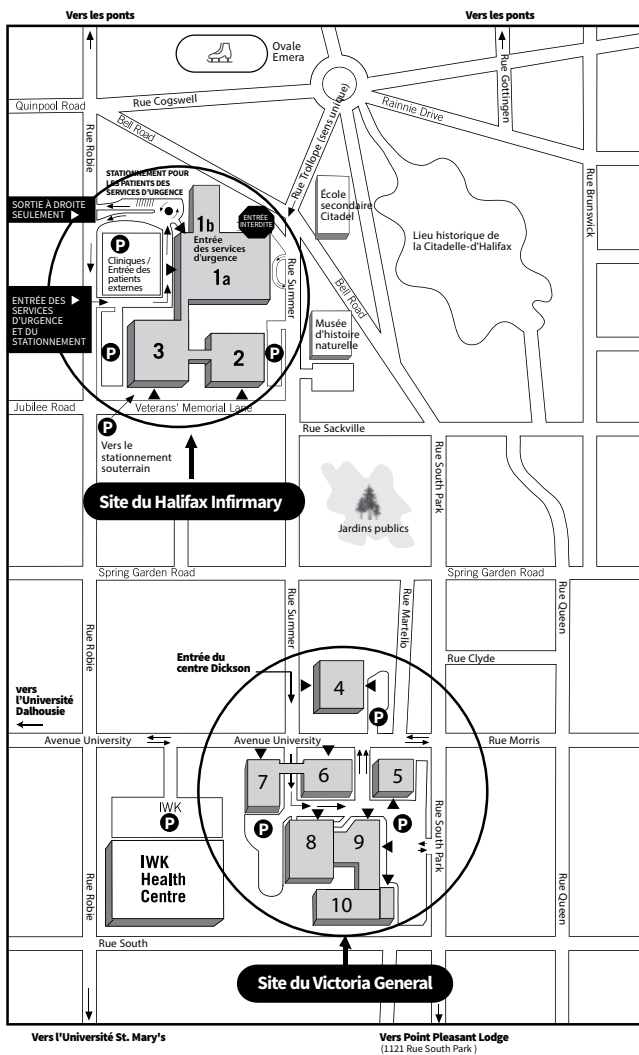
## Comprend 10 bâtiments répartis sur deux sites

Site du Halifax Infirmary	
1a.	Halifax Infirmary
b.	Services d'urgence
2. Édifice Abbie J. Lane Memorial	
3. Édifice Camp Hill Veterans' Memorial	
Site VG	
4.	Centre de réadaptation de la Nouvelle-Écosse
5.	Édifice Bethune
6.	Laboratoires de l'édifice Mackenzie
7.	Centre de recherche clinique
8.	Édifice Dickson
9.	Édifice Victoria
10.	Édifice Centennial

- Ⓟ Stationnement des patients  
 ► Portes d'entrée

Veillez éviter d'utiliser des produits parfumés lorsque vous êtes au QEII.

Print A504 Fr. 10/2018



## Source d'information

Si vous avez des questions ou si quelque chose vous préoccupe au sujet de votre programme d'exercices, communiquez avec le Service de physiothérapie.

- › Édifice Dickson, 4<sup>e</sup> étage (4E)
- › Téléphone : 902-473-2151

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement professionnel des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :  
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Vous pouvez parler à un infirmier autorisé ou à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse à tout moment, en composant le 8-1-1 ou consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

*Préparation* : Service de physiothérapie

*Illustration* : Physiotec, 2022 <https://physiotec.ca/ca/en/>

*Conception* : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1839 © Juillet 2022 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

L'information contenue dans cette publication doit être révisée en juillet 2025, ou plus tôt si nécessaire.