

## Coordonnées

Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre programme d'exercices, n'hésitez pas à contacter le service de physiothérapie :

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

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement 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 toutes les ressources à l'intention des patients à :  
[www.nshealth.ca/patient-education-ressources?language=French](http://www.nshealth.ca/patient-education-ressources?language=French)

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :  
composez le 8-1-1 ou consultez  
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

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

*Conception et gestion* : Services de la bibliothèque

FF85-1839 © Septembre 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse  
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en septembre 2028 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-ressources>

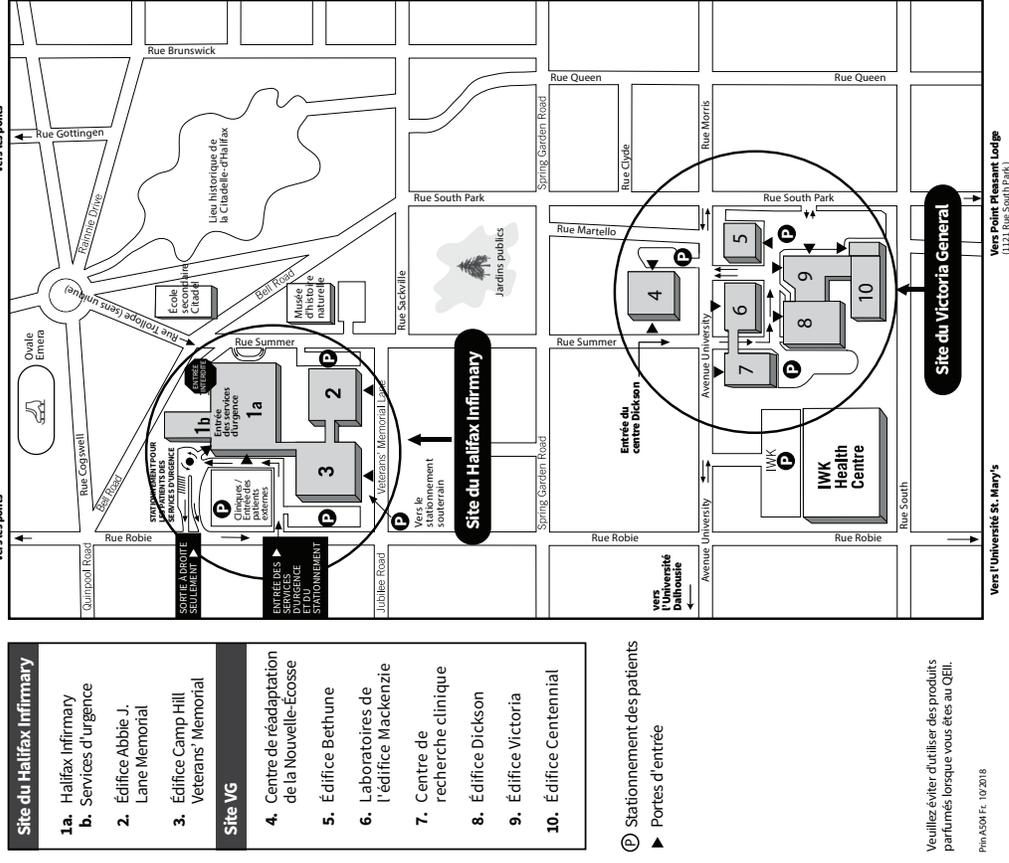
# Programme de physiothérapie avant une greffe du foie

# Programme de physiothérapie avant une greffe du foie

- Il est très important de faire de l'exercice en attendant votre greffe du foie.
- Les personnes en bonne condition physique avant leur opération ont de bonnes chances de se rétablir rapidement et d'éviter les complications.
- Votre physiothérapeute évaluera votre degré de fragilité pour vérifier si votre corps sera capable de réagir correctement pendant et après votre transplantation.
- **La fragilité** est un état lié à l'âge qui peut nuire au rétablissement après une maladie. Les personnes fragiles...
  - > ont peu de force musculaire;
  - > marchent lentement;
  - > ont des problèmes d'équilibre;
  - > sont hospitalisées relativement souvent.
- Votre physiothérapeute vous accompagnera durant l'attente de votre greffe et vous orientera peut-être vers des programmes locaux susceptibles de vous aider à atteindre vos objectifs.
- Il est très important de faire de l'exercice en attendant votre greffe. **Il n'est pas dangereux pour vous de faire de l'exercice même si vous avez une maladie du foie.**

# Centre des sciences de la santé QEII

Comprend 10 bâtiments répartis sur deux sites



Site du Halifax Infirmary	
1a.	Halifax Infirmary
1b.	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.

Pin-A504 F. 10/2018

## Rappel

- **Échauffez-vous et décompressez au début et à la fin de vos séances d'exercice.** N'oubliez pas de commencer lentement et de terminer graduellement, afin que votre corps se prépare à l'effort et récupère bien à la fin. Par exemple :
  - › Si vous marchez pendant 30 minutes, marchez plus lentement les 5 premières minutes et les 5 dernières minutes.
- **Il est également très important de bouger souvent durant la journée.** L'exercice physique seul ne suffira pas à améliorer votre force si vous passez la majeure partie de la journée sans bouger. Il est important de reprendre autant que possible vos activités quotidiennes (prendre soin de vous-même, faire du ménage, faire des courses, etc.). Prendre soin de vous signifie notamment vous laver, vous coiffer, vous habiller et aller aux toilettes.

- **Ménagez votre énergie.** Il est très important de bien équilibrer repos et activité physique afin d'éviter une trop grande fatigue après l'effort. Organisez votre journée de manière à accomplir les tâches les plus importantes en premier.
- Si vous avez de la difficulté à marcher, pensez à utiliser un appareil d'aide à la marche (comme un déambulateur ou une canne). Parlez-en à votre physiothérapeute.
- Essayez de choisir une activité que vous aimez. Vous aurez plus de probabilité d'en prendre l'habitude.

- L'exercice peut :
  - › vous aider à être suffisamment en forme pour votre greffe;
  - › améliorer votre force musculaire;
  - › améliorer votre endurance (capacité à faire des efforts pendant de longues périodes);
  - › aider à contrôler votre tension artérielle;
  - › vous aider à atteindre un poids santé;
  - › améliorer votre santé mentale;
  - › vous aider à avoir l'énergie nécessaire pour les activités que vous voulez et devez faire.
- Votre programme d'exercice devrait inclure des exercices de renforcement musculaire (comme soulever des poids légers ou des boîtes de conserve) et des exercices cardiovasculaires (comme la marche).

## Précautions utiles durant vos exercices

- **Ne retenez pas** votre respiration durant vos exercices. Vous réduirez ainsi le risque de saignement au niveau de vos varices (veines plus grosses que la normale).
- Si vous avez une hernie, essayez de développer les muscles de votre tronc durant vos exercices. Demandez à votre physiothérapeute comment renforcer les muscles de votre tronc.

## Exercices de renforcement

- La perte de masse musculaire est fréquente chez les personnes ayant une maladie du foie. Lorsque vous perdez de la masse musculaire, les tâches quotidiennes deviennent plus difficiles.
- **Faites ces exercices au moins 3 jours par semaine.**
- Faites chaque exercice 12 fois de suite. C'est ce que l'on appelle une **série**. Lorsqu'il devient très facile de faire un exercice 12 fois :
  - › Ajoutez une autre série de 12 (jusqu'à 3 séries).
- Lorsqu'il devient très facile de soulever un poids pendant 3 séries :
  - › Augmentez le poids et revenez à une seule série jusqu'à ce que vous parveniez à soulever facilement le nouveau poids. Ajoutez ensuite d'autres séries.

## Exercices cardiovasculaires

- Les exercices cardiovasculaires sont très importants pour renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles. Vous pouvez notamment faire de la marche et du vélo stationnaire.

### À quelle fréquence dois-je faire des exercices cardiovasculaires?

- Vous devriez faire 30 minutes continues d'exercices cardiovasculaires **au moins 5 jours par semaine**.
  - › Si 30 minutes vous semblent faciles, ajoutez 5 minutes d'une fois à l'autre.
  - › Si vous pouvez faire de l'exercice uniquement 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 devriez pas avoir de difficulté à respirer pendant l'exercice.** Si vous ne pouvez pas parler confortablement tout en marchant, ralentissez ou faites une pause.

## Pont fessier

- Allongez-vous au sol sur le dos, les genoux pliés.
- Aplatissez délicatement votre dos contre le sol. Contractez mentalement vos muscles comme si vous vouliez rapprocher vos 2 os pelviens l'un contre l'autre. Essayez de maintenir cette position pendant que vous effectuez l'exercice. Elle vous aidera à renforcer votre tronc.
- Ensuite, contractez vos fesses et soulevez vos hanches du sol jusqu'à ce que vos jambes et votre dos forment une ligne droite.
- Tenez cette position pendant 3 secondes. Revenez ensuite lentement à la position de départ.
- Répétez 12 fois.



## Exercices des bras

Vous pouvez effectuer ces exercices en position assise ou debout. Vous pouvez faire travailler un bras à la fois ou les deux bras simultanément.

### Flexion des biceps

- Appuyez votre coude contre le côté de votre corps.
- Pliez le coude jusqu'à ce que votre main touche votre épaule, puis abaissez lentement le bras.
- Répétez 12 fois. Vous pouvez faire travailler un bras à la fois ou les deux bras simultanément.



## Développé des épaules

- Soulevez le poids au-dessus de votre tête, puis abaissez-le lentement.
- Répétez 12 fois. Vous pouvez faire travailler un bras à la fois ou les deux bras simultanément.



## Se lever d'une chaise

- Assoyez-vous sur une chaise, les deux pieds au sol.
- Levez-vous, puis assoyez-vous lentement. Vous pouvez utiliser vos bras, si nécessaire.
- Répétez 12 fois.



## Flexion des hanches

- Assoyez-vous sur une chaise, les deux pieds au sol.
- Levez lentement un genou de quelques centimètres au-dessus de l'autre (gardez l'autre pied au sol).
- Gardez la position 3 secondes, puis baissez-le lentement.
- Répétez 12 fois avec chaque jambe.



## Abduction d'épaule

- Levez votre bras sur le côté jusqu'à la hauteur de l'épaule, puis abaissez-le lentement.
- Répétez 12 fois. Vous pouvez faire travailler un bras à la fois ou les deux bras simultanément.



## Extension des triceps

- Tendez votre coude et levez votre bras derrière vous.
- Répétez 12 fois. Vous pouvez faire travailler un bras à la fois ou les deux bras simultanément.



## Exercices pour les jambes

### Extension des genoux

- Asseyez-vous sur une chaise, les deux pieds au sol.
- Redressez lentement une jambe en gardant l'autre pied au sol.
- Gardez la position 3 secondes, puis reposez vos talons au sol.
- Répétez 12 fois avec chaque jambe.

