



Guide à l'intention des  
patients et des familles

2017

# Programme de physiothérapie avant une transplantation du foie

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

# Table des matières

Pourquoi est-il si important de faire des exercices? ....	2
Principaux éléments de votre programme d'exercice...	2
Exercices d'étirement.....	3
Exercices de renforcement musculaire .....	5
Exercices pour les jambes .....	6
Exercices pour les bras .....	9
Exercices cardiovasculaires .....	10
Marche .....	11
Autres types d'exercices cardiovasculaires.....	11
Exemple d'un programme d'exercices .....	12
Choses à éviter après l'opération .....	13
Respecter ses limites.....	14
Source d'information .....	16

# **Programme de physiothérapie avant une transplantation du foie**

Il est très important de rester actif en attendant une transplantation du foie. Les personnes qui sont en meilleure condition physique avant leur opération sont plus susceptibles de récupérer plus rapidement et avec moins de complications.

Une transplantation, c'est comme un marathon. Il faut travailler fort et être très déterminé pour préparer son corps. Profitez au maximum du temps d'attente que vous avez pour vous préparer à être le plus en forme possible le moment venu.

Vous devriez vous lever le matin et rester actif durant la plus grande partie de la journée. Il est acceptable de prendre de courtes pauses, mais il faut faire attention à ne pas passer la plus grande partie de la journée sur le sofa ou au lit.

**Après un an, le taux de survie des personnes qui sont en bonne condition physique avant leur transplantation du foie est presque le double de celui des personnes qui ne sont pas en bonne condition physique.**

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.**

## **Pourquoi est-il si important de faire des exercices?**

- Le fait de rester actif améliore votre force musculaire et votre endurance.
- Cela vous aide à continuer de fonctionner tout en maintenant une meilleure qualité de vie.
- Cela améliore votre santé mentale.
- Quand vous serez à l'hôpital, vous perdrez de la force musculaire. En améliorant votre force musculaire pendant que vous attendez votre transplantation, vous récupérerez plus facilement après l'opération.
- L'exercice aide aussi à prévenir l'ostéoporose (perte de masse osseuse).

## **Principaux éléments de votre programme d'exercice**

- › Exercices d'étirement
- › Exercices de renforcement musculaire
- › Exercices cardiovasculaires

La brochure sert de guide seulement. Si vous avez des questions, parlez à votre fournisseur de soins. Nous sommes là pour vous aider.

# Exercices d'étirement

Faites les étirements avant et après chaque séance d'exercices. Les étirements aident à prévenir les blessures musculaires, aident les muscles à aller mieux après les exercices et préviennent la raideur musculaire.

Les étirements doivent être faits lentement, sans saccades. Pour chaque exercice d'étirement,

- tenez 20 secondes,
- et répétez 2 à 3 fois sur chaque jambe.

## 1. Étirement du talon

**Cet exercice étire les muscles du mollet et le tendon d'Achille.**

Tenez-vous à environ deux pieds du mur. Appuyez vos mains sur le mur. Placez un pied devant l'autre. Gardez le genou de la jambe arrière droit et le talon sur le plancher. Avancez lentement vos hanches vers l'avant.



**OU**

Tenez-vous debout sur une marche en tenant la rampe ou la main courante. Glissez un pied vers l'arrière jusqu'à ce que le talon dépasse du bord. Laissez votre talon tomber. Vous devriez sentir un étirement derrière le talon et le mollet.



## 2. Étirement des quadriceps (les cuisses)

Cet exercice étire les muscles du devant des cuisses.

Tenez-vous sur un pied en utilisant une chaise pour garder votre équilibre. Pliez le genou de l'autre jambe et saisissez votre cheville. Tirez votre cheville vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le devant de la cuisse. Il est important de se tenir droit durant cet exercice. **Évitez de faire cet exercice si vous avez des problèmes d'équilibre.**



OU

Couchez-vous sur le côté, pliez légèrement la jambe inférieure pour garder votre équilibre. Saisissez la cheville de la jambe supérieure et tirez vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le devant de la cuisse.



### 3. Étirement des ischiojambiers

Cet exercice étire les muscles du devant des cuisses.

Assoyez-vous de côté sur un sofa ferme ou un lit. Gardez une jambe droite et l'autre pliée avec le pied sur le sol. Placez vos mains sur la cuisse de la jambe qui est droite et penchez-vous vers l'avant en pliant la taille.



### 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. C'est pourquoi il est important de faire des exercices pour diminuer le plus possible la perte de la force musculaire.

Les exercices pour les jambes et les bras devraient être faits **au moins 3 fois par semaine**. Quand vous pouvez faire un exercice facilement 15 fois, vous devriez utiliser un poids supérieur et faire moins de répétitions au début. Vous pouvez augmenter les répétitions une fois que vous êtes plus en mesure de travailler avec ce nouveau poids. Évitez de lever un poids qui vous oblige à forcer et à retenir votre respiration parce que cela augmente votre pression sanguine.

# Exercices pour les jambes

## 1. Pont

Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le lit.

Soulevez vos hanches du lit tout en gardant les pieds à plat sur le lit.

Gardez la position pendant 5 secondes.

Répétez 15 fois.



## 2. Levé de la jambe

Couchez-vous sur le dos. Gardez la jambe gauche allongée. Pliez la jambe droite et gardez le pied droit à plat sur le lit.

Sans la plier, levez la jambe gauche jusqu'à la hauteur du genou droit.

Répétez 15 fois.

Changez de jambe et répétez l'exercice au complet.





### 3. Abduction

Couchez-vous sur le côté; pliez la jambe inférieure et gardez la jambe supérieure droite. Levez la jambe supérieure, puis baissez-la lentement.

Répétez 15 fois.

Couchez-vous sur l'autre côté et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



### 4. Exercices pour les quadriceps (les cuisses)

Assis sur une chaise, soulevez lentement votre jambe droite. Gardez le dos bien droit. Gardez la position 5 secondes, puis ramenez lentement la jambe à sa position initiale.

Répétez 15 fois.

Refaites l'exercice avec la jambe gauche.



## 5. Glissement contre le mur

Tenez-vous debout le dos au mur, les pieds à un pas du mur. Pliez les genoux et glissez le long du mur.

Gardez la position 5 secondes, redressez-vous et faites une pause.

Répétez 15 fois.



## 6. Assis-debout

Assis sur une chaise, levez-vous et assoyez-vous lentement. Au besoin, aidez-vous avec vos bras.

Répétez de 10 à 15 fois.



## 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.

### 1. Développé des épaules

Tenez un poids dans la main gauche et pliez le coude. Poussez le poids plus haut que la tête.

Répétez 15 fois.

Répétez avec le bras droit.



### 2. Abduction

Tenez un poids dans main gauche. Levez le bras sur le côté jusqu'à la hauteur de l'épaule.

Répétez 15 fois.

Répétez avec le bras droit.



### 3. Flexion des avant-bras

Tenez un poids dans la main gauche et pliez le coude pour toucher votre épaule.

Répétez 15 fois.

Répétez avec le bras droit.



### Exercices cardiovasculaires

Les exercices cardiovasculaires ou exercices d'endurance constituent la partie la plus importante de votre programme. Pour développer de l'endurance, il faut faire une activité pendant au moins de 15 à 20 minutes. Le temps passé à faire de l'exercice est important pour augmenter votre santé cardiaque, pulmonaire et musculaire. Commencez lentement et augmentez graduellement l'intensité.

Vous devriez faire les exercices cardiovasculaires **au moins 3 fois par semaine**. Si vous pouvez seulement faire de l'exercice pendant une courte période (par exemple, moins de 15 minutes), essayez d'en faire tous les jours jusqu'à ce que vous ayez plus d'endurance.

## **Marche**

Prenez note de l'heure à laquelle vous commencez à marcher. Marchez lentement pendant de 3 à 5 minutes, puis marchez d'un bon pas et de façon soutenue pendant le durée de votre exercice. Commencez par une marche de 10 minutes et augmentez la durée au cours des semaines suivantes jusqu'à ce que vous marchiez de 30 à 40 minutes par jour. Ralentissez le pas de 3 à 5 minutes avant la fin de la marche pour retrouver un rythme normal.

Pendant que vous faites de l'exercice, vous ne devriez pas manquer de souffle. Vous devriez pouvoir marcher et parler en même temps. Si vous ne pouvez pas parler aisément pendant que vous marchez, ralentissez ou faites une pause.

## **Autres types d'exercices cardiovasculaires**

Si vous avez un vélo stationnaire, vous pouvez faire du vélo au lieu de la marche. Commencez par de courtes périodes d'exercice (par exemple, 5 minutes) et augmentez la durée petit à petit chaque jour. N'ajoutez pas de résistance tant que vous ne pourrez pas pédaler pendant 15 minutes sans problème.

**Rappelez vous qu'il faut prendre le temps de faire des exercices de réchauffement et de récupération.**

## Exemple d'un programme d'exercices

Exercices à faire 3 ou 4 fois par semaine

1. Exercices d'étirement
2. Exercices de renforcement musculaire
3. Exercices cardiovasculaires (par exemple, la marche)
  - › Réchauffement de 3 à 5 minutes
  - › de 10 à 40 minutes d'exercice (selon votre tolérance)
  - › de 3 à 5 minutes de récupération
4. Exercices d'étirement

**Ce programme d'exercices est seulement une suggestion.** Vous pouvez adapter votre programme de façon à ce qu'il convienne à votre horaire et à la façon dont vous vous sentez. Par exemple, vous pouvez décider de faire les exercices de renforcement tous les deux jours et de marcher les autres jours. Si vous ne pouvez faire de l'exercice que pendant de courtes périodes, essayez d'en faire tous les jours pour pouvoir en faire plus petit à petit.

**Il est important de faire de l'activité.** L'exercice seul n'améliorera pas votre force musculaire si vous vous reposez le reste de la journée. Il est important de vaquer à vos activités quotidiennes dans la mesure de vos capacités, comme de prendre soin de vous, de faire des travaux ménagers et de faire les courses.

**Trouvez une activité que vous aimez faire.**

## **Choses à éviter après l'opération**

- Après l'opération, évitez pendant 3 mois de lever quoi que ce soit qui pèse plus que 15 livres
- Ne retenez jamais votre souffle quand vous soulevez quelque chose.
- Évitez de faire des exercices abdominaux (comme des redressements assis) pendant 3 mois après l'opération.
- Vous pouvez renouer avec votre programme au gymnase en tout temps pourvu que vous suiviez les restrictions précitées.
- Vous ne pourrez pas conduire pendant un certain temps après votre opération. Avant de recommencer à conduire, parlez à votre médecin.

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider. En Nouvelle-Écosse, vous pouvez composer le 811 pour parler de questions liées à vos soins de santé avec une infirmière autorisée, et ce, 24 sur 24 et 7 jours sur 7.**

## Respecter ses limites

Il est important **d'établir un bon équilibre entre le repos et l'activité** pour éviter de vous sentir trop fatigué.

- Tenez compte du moment du jour où vous vous sentez le plus fatigué. Planifiez votre journée pour pouvoir vous coucher et vous reposer durant cette période.
- Prévoyez prendre souvent des pauses quand vous faites une activité et prévoyez assez de temps pour vous reposer après l'activité.
- Planifiez votre journée pour être capable de finir en premier les tâches qui sont les plus importantes pour vous. Laissez les tâches moins importantes pour un autre jour.
- Demandez de l'aide pour certaines tâches ou activités afin d'éviter d'utiliser toute votre énergie pour accomplir une seule tâche.
- Progressez à votre rythme. Utilisez votre énergie de façon à pouvoir terminer l'activité au lieu de vous dépêcher et de vous fatiguer avant de pouvoir terminer.
- Écoutez votre corps. Si vous ressentez une certaine douleur musculaire, de la fatigue ou si vos mouvements sont plus lents, cessez ce que vous faites et prenez une pause.
- Si marcher devient très difficile, pensez à vous procurer une canne ou une marchette. Votre physiothérapeute pourra vous conseiller sur ce qui est préférable dans votre cas.





# Plan du QEII Health Sciences Centre

Site du Halifax Infirmary
1. Halifax Infirmary
2. Édifice Abbie J. Lane Memorial
3. Édifice Camp Hill Veterans' Memorial
Site Rehab
4. Nova Scotia Rehabilitation Centre
Site VG
5. Édifice Bethune
6. Édifice Mackenzie Laboratoires
7. Centre de recherche clinique
8. Édifice Dickson
9. Édifice Victoria
10. Édifice Centennial

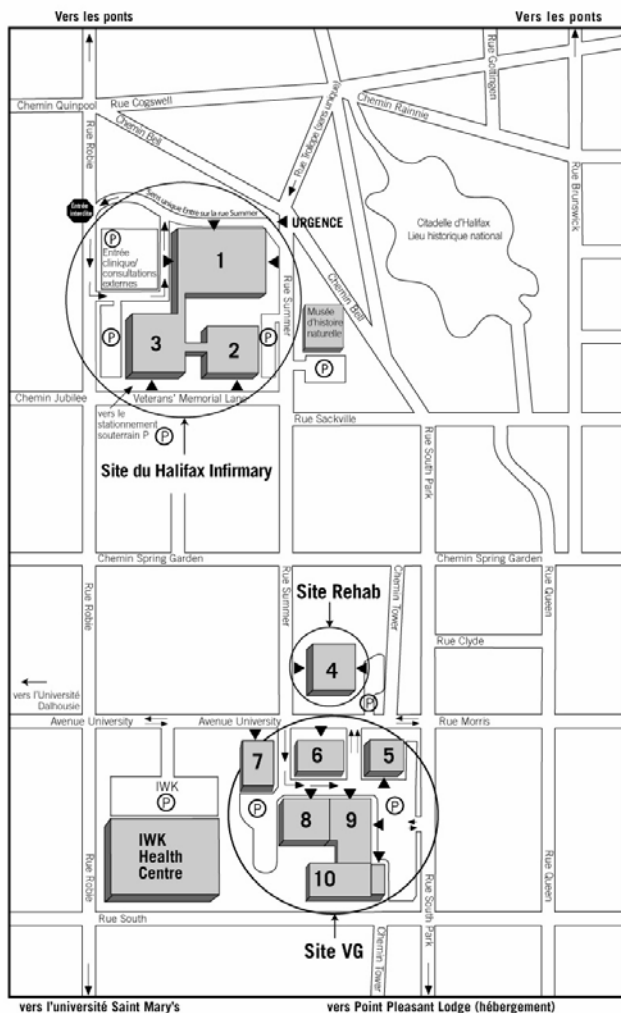
Ⓟ Stationnement des patients

▶ Indique une entrée

*Assurez-vous de ne pas utiliser de produits parfumés lorsque vous visitez les établissements de la région Capital.*

Produit par:  
Régie Capital

Print AS04 Fr. 04/2006



## Source d'information

Si vous avez des questions ou si quelque chose vous préoccupe au sujet de votre programme d'exercice, communiquez avec nous.

## Service de physiothérapie

Téléphone : 902-473-2151

### **Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?**

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.*

**Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse**

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

*Préparation : Physiotherapy Services ©*

*Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1839 Mise à jour : Décembre 2017

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.