A group of people, including men and women of various ages, are participating in a physical therapy or exercise program in a bright, modern gym or rehabilitation center. They are wearing light blue and white athletic wear. Some are sitting on exercise balls, while others are standing or performing stretches. The background shows large windows with blinds and a skeleton model on the left. The overall atmosphere is professional and focused on health and fitness.

EN PRATIQUE, COMMENT IMPLÉMENTER UN PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC NOS PATIENTS?

Stéphane FIZAINÉ
Kinésithérapeute
Exercise therapist



SÉANCE DU JOUR

Barrières à l'AP

- Accessibilité
- Contrainte de temps
- Manque d'intérêt
- Manque de motivation
- Finances

En fonction de chacun ces barrières peuvent ou ↑



Barriers to Exercise

- No one said it was easy
- Cancer patients face enormous hurdles not the least fatigue
- **Doctor is usually greatest motivator**
- Education as to importance
- Does not have to be expensive
- Any is better than none
- Religious and cultural issues



ÉVALUATION

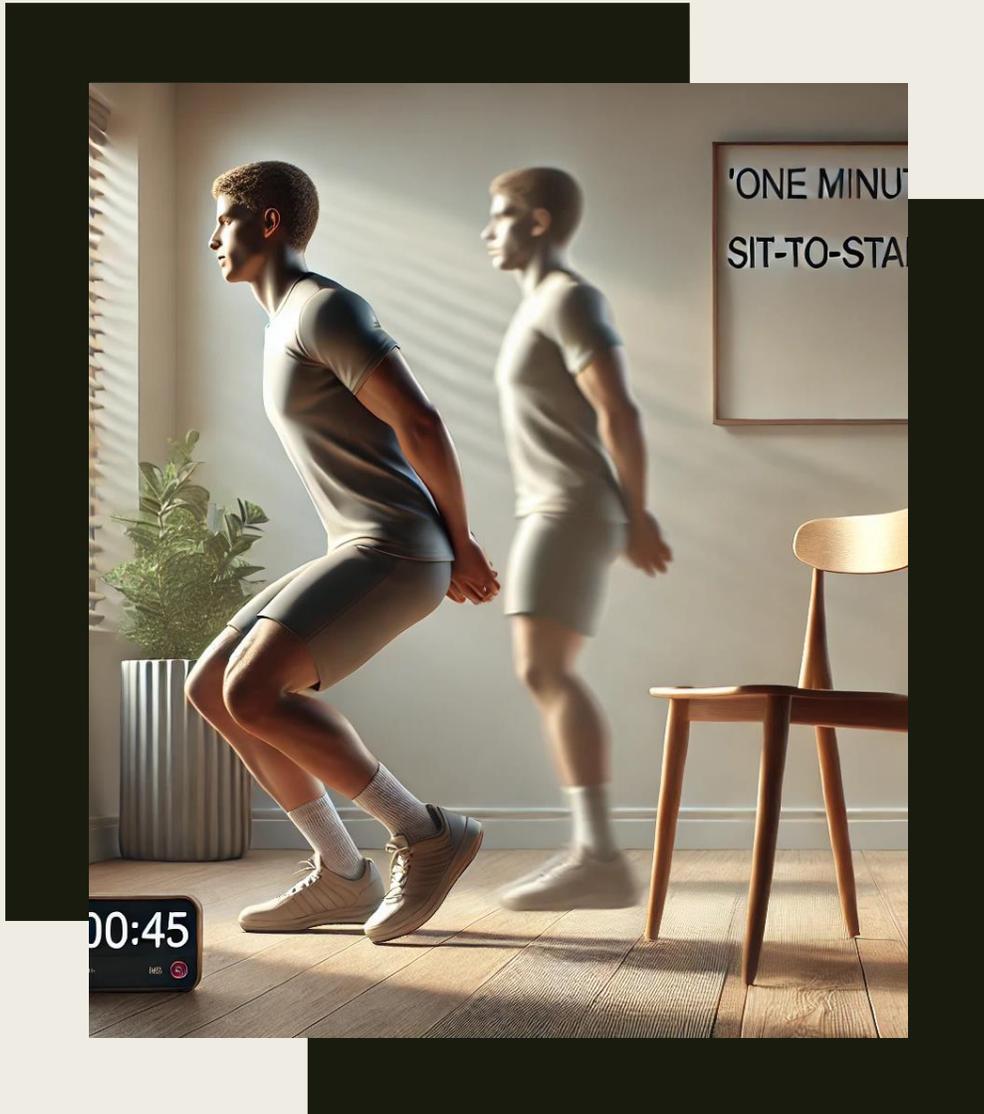
Apprendre à se connaître



FC DE REPOS

Objectiver:

- la récupération
- le niveau de stress



ONE MINUTE SIT TO STAND

Objectiver:

- endurance musculaire MI
- fonction de s'asseoir/se lever



6 MINUTES WALKING TEST

Objectiver:

- endurance cardio-respiratoire
- adaptation FC



HAND GRIP

Objectiver:

- force préhension
- fonction musculaire globale MS



ÉCHAUFFEMENT

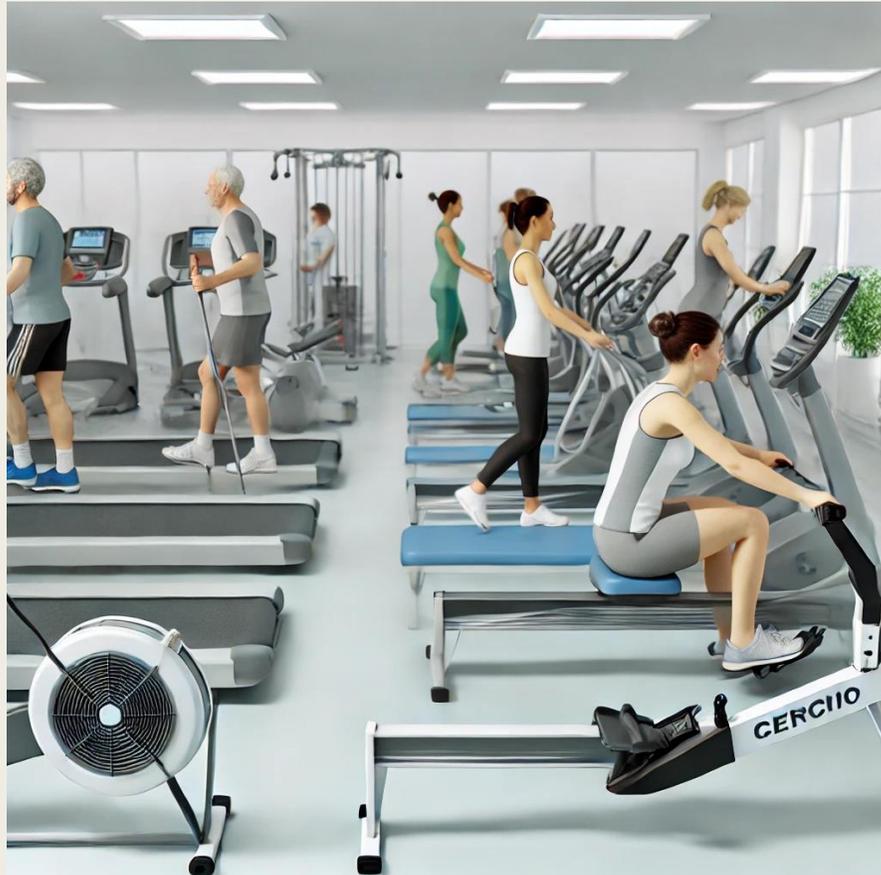
Préparer le corps à l'AP

Modalités d'exercices

Sortir du cliché!!!



Patient cancéreux = repos ou exercices trop léger



ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE



Club Fit
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

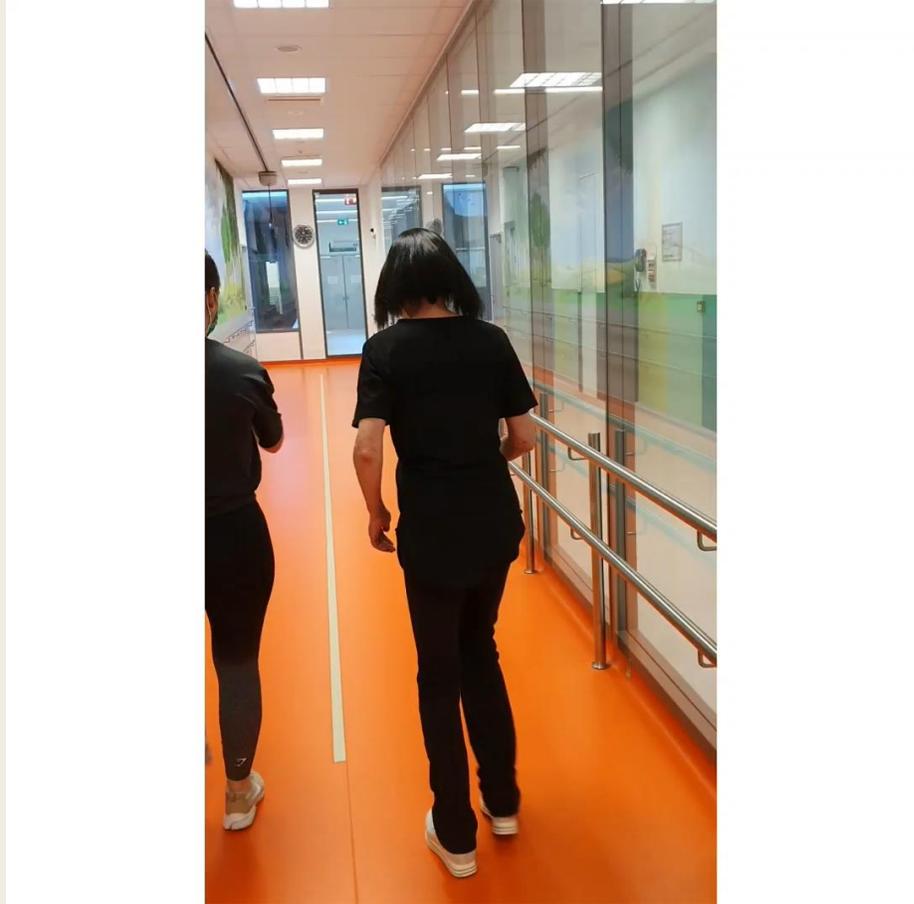
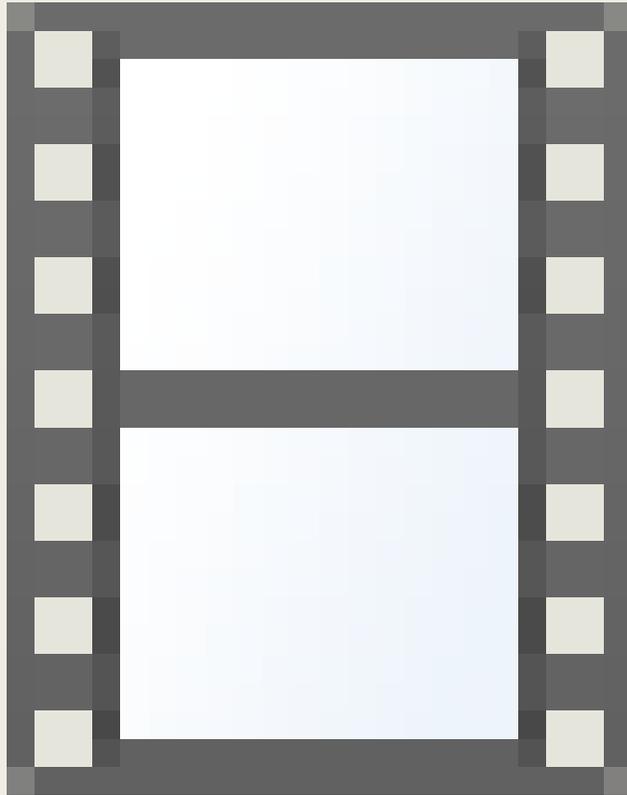
HEAD SERVICE





ÉCHAUFFEMENT FONCTIONNEL

Échauffement



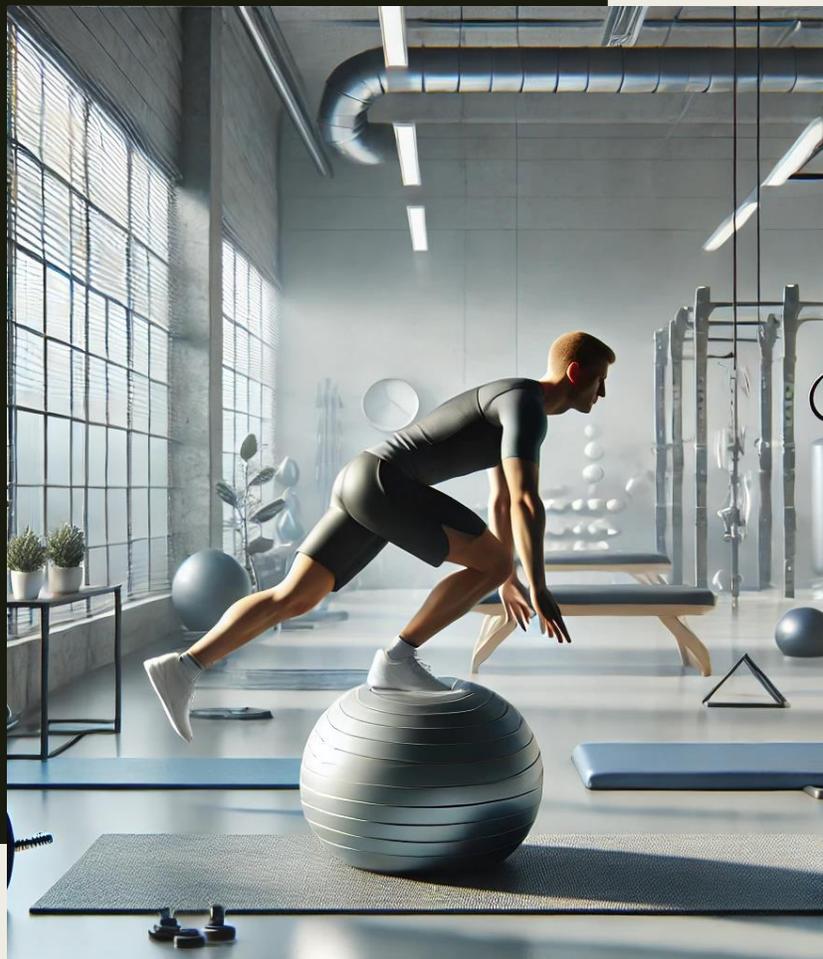


RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour une adaptation
fonctionnelle du corps



**EXERCICE
FONCTIONNEL
FACILE MAIS
INTENSE**



RENFORCEMENT MUSCLES STABILISATEURS





MÉTHODE LEGEARD

Méthode Legeard (3-7)

- 25 répétitions
- 80% de 1 RM; Repos de 5''

3 x 80% 1-
RM

5''Pause

4 x 80% 1-
RM

5''Pause

5 x 80% 1-
RM

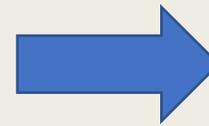
5''Pause

6 x 80% 1-
RM

5''Pause

7 x 80% 1-

Mais méthode
exigeante...



3 x 75% 1-RM

5-15''Pause

4 x 75% 1-RM

5-15''Pause

5 x 75% 1-RM

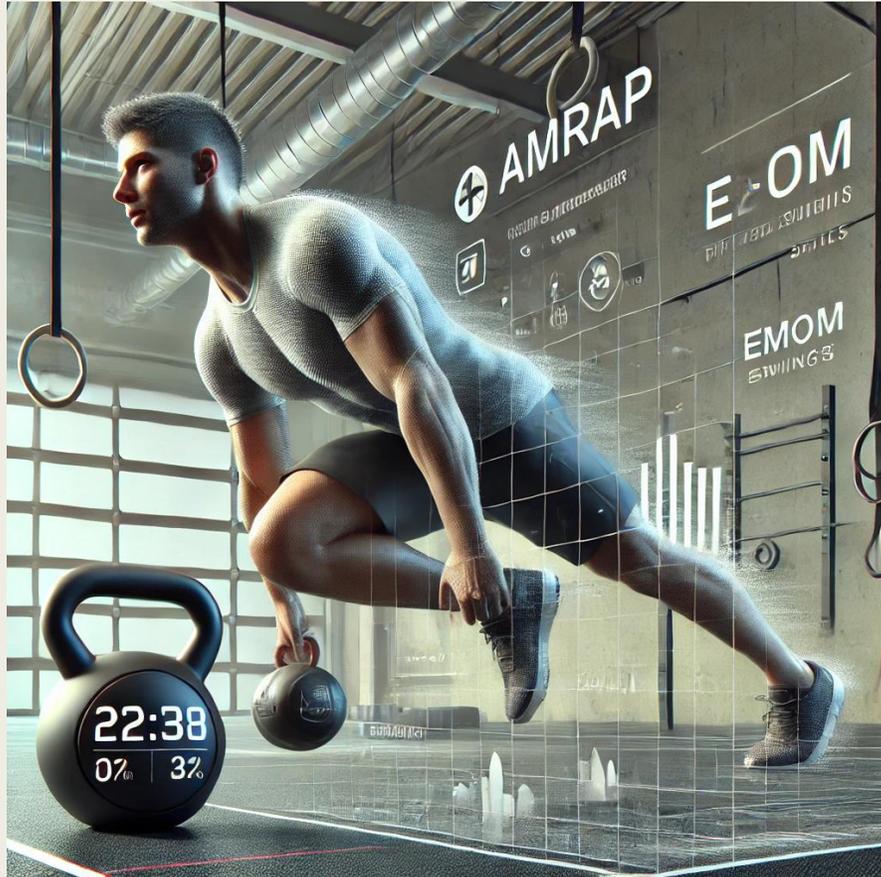
5-15''Pause

6 x 75% 1-RM

5-15''Pause

7 x 75% 1-RM

5-15''Pause



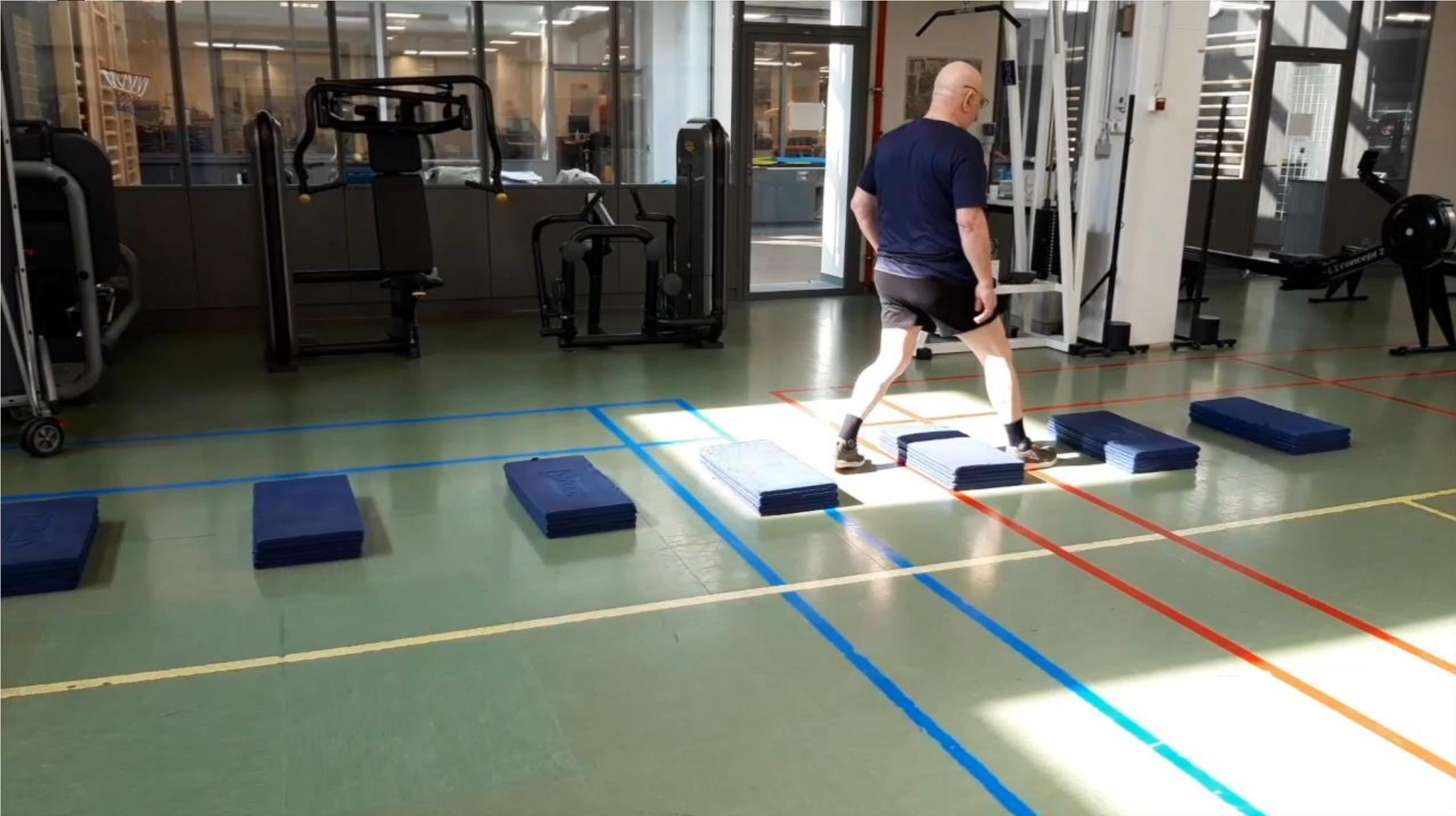
S'INSPIRER
DU
CROSSFIT?!



Rendre les
séances
ludiques







■ Autonomiser le patient

(livret d'exercices, programme individualisé, carnet de suivi, trucs et astuces au quotidien...)

Voici un tableau qui vous permettra de vous rendre compte de votre activité physique au cours de chaque semaine !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Sem 1							
Sem 2							
Sem 3							
Sem 4							
Sem 5							
Sem 6							
Sem 7							
Sem 8							
Sem 9							
Sem 10							

Exercice 13

Assis sur une chaise, croisez les mains en gardant les bras tendus devant vous. Simultanément, vous mettez debout et vous amenez les bras jusqu'au dessus de la tête. Revenir à la position initiale.



→ Faire l'exercice 10 fois.

→ Evolution : augmentez le nombre de répétitions et rajoutez un poids entre les mains.

Exercice 14

Debout, mettre les mains sur la tête, les épaules, les genoux et puis les pieds.

♪ Pour ceux qui connaissent la chanson...
« Tête, épaule et genoux, pieds, genoux, pieds, ... »

→ Faire l'exercice 10 fois.

→ Evolution : augmentez le nombre de répétitions et chantez plus fort ☺



Il a largement été prouvé que l'activité physique améliorerait l'endurance cardio-respiratoire, la force musculaire ainsi que l'équilibre musculo-graisseux. Elle lutte également contre l'ostéoporose, l'arthrose et le vieillissement et joue un rôle dans la prévention et le traitement du cancer.

Que ce soit avant, pendant ou après la maladie, l'exercice physique prend donc toute sa place au quotidien pour offrir à tous une qualité de vie et un maintien optimal de la santé.

L'OMS conseille 2,5 heures d'activité physique modérée par semaine, par bloc de minimum 10 minutes. Notons que cette activité physique englobe aussi les loisirs, les déplacements (marche, vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères...

Par ce livret, nous vous proposons un ensemble d'exercices que vous pouvez réaliser seul à la maison. Leur simplicité vous permettra de les inclure facilement dans votre journée, en réalisant, par exemple, une série de 10 minutes tous les matins.

L'idéal pour chacun est d'inclure dans sa vie quotidienne des gestes actifs simples.

Marcher d'un bon pas vers son lieu de travail, prendre le temps de se promener pendant son temps de pause, choisir l'escalier plutôt que l'ascenseur (partiellement ou totalement) sont un ensemble de réflexes à acquérir afin d'atteindre votre objectif santé !

Parallèlement à cette démarche globale, la pratique régulière de cette série d'exercices vous apportera, nous en sommes convaincus, un meilleur bien-être !

Garder la forme au quotidien !



Bouger plus pour se donner la possibilité d'augmenter sa qualité de vie !

14 exercices pour rester en forme sans (trop) d'effort...



CENTRE DU CANCER ET D'HEMATOLOGIE

Cliniques universitaires SAINT-LUC | UCL Bruxelles



MERCI POUR VOTRE ATTENTION