

3 ENTRAÎNEMENT À LA MARCHÉ

- Différents entraînements sont possibles :
 - Variez les surfaces (*tapis, gazon, sentiers extérieurs, etc.*)
 - Variez l'inclinaison (*pente vs plat*)
- Au besoin, utilisez une canne, une marchette, un déambulateur ou l'aide d'une personne.
- Pour observer une amélioration : **30 minutes** à une intensité modérée, soit être en mesure de tenir une discussion pendant l'activité, et ce, 3 fois par semaine

4 TRANSFERT ASSIS-DEBOUT



- Placez vous debout, devant un appui (*ex : table/ comptoir*) avec une chaise derrière vous
- Reculez les fesses comme si vous vouliez vous asseoir.
- Lorsque vos fesses touchent la chaise, redressez-vous (*prenez la position de départ*).
- Répétez l'exercice
- * **Si trop difficile : utilisez vos mains pour vous aider en les plaçant sur les appui-bras de la chaise**

5 TRANSFERT DE POIDS AVANT-ARRIÈRE



- Placez-vous debout, devant un appui (*ex : table/ comptoir*) avec une chaise derrière vous.
- Placez les pieds à la largeur de vos épaules, vos genoux ne doivent pas toucher la chaise.
- Transférez lentement le poids de votre corps vers l'avant, puis vers l'arrière sans vous appuyer, tout en gardant votre équilibre.
- * **Précaution : lorsque vous travaillez l'équilibre il est très important de le faire dans un environnement sécuritaire. Si vous en sentez le besoin, il peut être possible d'effectuer cet exercice en présence d'un personne.**



Réalisé par :
Hugo Audet, Joanie Cotton, Daphné Courtemanche,
Joëlle Tardif, Catherine Valade, Marie-Hélène Milot (professeure-chercheure)

Références :

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. 2019. « Aperçu, méthodologie et transfert des connaissances ».

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Consulté 9 mai 2021 (<https://www.pratique-soptimalesavc.ca/frca/recommendations/overview-methods-and-knowledge-exchange/>)
Système canadien de surveillance des maladies chroniques (SCSMC). (s. d.). Consulté 9 mars 2022, à l'adresse <https://sante-infobase.canada.ca/scsmc/outil-de-donnees/>



PROGRAMME D'EXERCICES À DOMICILE

ADAPTÉ POUR LES PERSONNES
AYANT EU UN AVC

Au Canada, en 2017, 878 500 personnes de plus de 20 ans ont eu un accident vasculaire cérébral (AVC) au cours de leur vie. De plus, l'AVC constitue la première cause d'incapacité. Néanmoins, les exercices peuvent contribuer à la récupération du mouvement post-AVC

LES AVANTAGES DE BOUGER À LA MAISON :

- Diminue le risque de récidence
- Maintient/améliore les gains faits en réadaptation
- Améliore les capacités à la marche dont la vitesse et la distance

CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES DE L'ENTRAÎNEMENT

NOMBRE DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE : 3

RÉPÉTITIONS : 2 à 3 x 10 répétitions de chaque exercice.

INTENSITÉ VISÉE : L'intensité visée est une intensité modérée. Vous devez être en mesure de maintenir une conversation lorsque vous effectuez les exercices.

DURÉE DU PROGRAMME :

- 12 semaines pour des résultats optimaux.
- Idéalement un programme complet d'entraînement contient 8 exercices.

Références :

Billinger, Sandra A., Ross Arena, Julie Bernhardt, Janice J. Eng, Barry A. Franklin, Cheryl Mortag Johnson, Marilyn MacKay-Lyons, Richard F. Macko, Gillian E. Mead, Elliot J. Roth, Marianne Shaughnessy, et Ada Tang. 2014. «Physical Activity and Exercise Recommendations for Stroke Survivors: A Statement for Healthcare Professionals From the American Heart Association/American Stroke Association». Stroke 45(8):2532-53. doi: 10.1161/ STR.0000000000000022.

Lee, Junghoon, et Audrey J. Stone. 2020. « Combined Aerobic and Resistance Training for Cardiorespiratory Fitness, Muscle Strength, and Walking Capacity after Stroke: A Systematic Review and Meta-Analysis ». Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases 29(1):104498. doi: 10.1016/j. jstrokecerebrovasdis.2019.104498.

PRÉCAUTIONS :

- En tout temps lors des exercices, évitez de bloquer votre respiration.
- Cessez l'exercice si vous ressentez un malaise comme des palpitations cardiaques, des nausées ou des étourdissements.
- Diminuez l'intensité de l'exercice si vous n'êtes plus en mesure de maintenir une conversation sans trop de difficultés.
- Les exercices ne devraient pas entraîner de douleur importante. Si vous éprouvez de la douleur, celle-ci doit être tolérable et diminuer dans l'heure qui suit.

EXEMPLE DE PROGRAMME D'EXERCICES

1 LE PONT



- Couchez-vous sur le dos et pliez vos genoux
- Décollez les fesses du matelas le plus haut que vous le pouvez, en poussant avec un poids égal dans les 2 jambes
- Redescendez les fesses, puis répétez l'exercice

* Ne bloquez pas votre respiration lors de l'exercice

2 EXERCICE FONCTIONNEL DU BRAS ATTEINT



- Placez-vous debout, face à une armoire avec des tablettes à une hauteur atteignable.
- Avec votre bras atteint, allez chercher un objet de faible poids qui se trouve sur une tablette (ex. une assiette).
- Déposez l'objet sur le comptoir, puis répétez le mouvement

* Variantes à l'exercice : Approchez-vous ou éloignez-vous de l'armoire pour varier l'angle nécessaire à la prise de l'objet.

Vous pouvez vous aider de votre bras sain en utilisant la prise en N

