



HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL
LYON SUD**

**PROGRAMME
D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
AVANT UNE CHIRURGIE ABDOMINALE**

Ce livret a été conçu pour vous aider à vous préparer physiquement et psychologiquement avant votre chirurgie abdominale.

L'objectif de la préhabilitation est d'améliorer votre récupération post-opératoire, tout en vous proposant une hospitalisation plus confortable. Quatre à six semaines de programme d'entraînement sont nécessaires afin de vous préparer au mieux à la chirurgie.

L'équipe vous accompagne et est à votre disposition pour toute question ou information complémentaire.

PRÉPARATION PHYSIQUE :

- 1 - Je marche 30 minutes par jour minimum.
- 2 - Je renforce mes muscles.
- 3 - Je travaille ma respiration.
- 4 - Je respecte les recommandations nutritionnelles.

1 - JE MARCHE MINIMUM 30 MINUTES PAR JOUR

Marcher tous les jours permet d'éviter le déconditionnement physique. C'est la raison pour laquelle nous avons mis en place un programme de suivi qui vous permettra de prendre en main votre préparation.

L'activité physique d'endurance doit être réalisée à intensité modérée et à raison de 5 fois par semaine. Vous pouvez réaliser l'activité que vous souhaitez : marche, jogging, natation, cyclisme, danse...

Vous seul(e) pouvez juger de l'intensité de l'exercice. Le fait de pouvoir parler tout au long de la séance est un bon indicateur d'activité physique d'endurance d'intensité basse voir modérée.

L'objectif est donc de se situer entre les seuils 3 et 6 sur l'échelle de Borg.

**Échelle de perception de l'effort
(Échelle de Borg modifiée)**

	0. Aucun effort	Je dors
	1. Très très facile	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. Très facile	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. Facile	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. Effort modéré	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. Moyen	Légèrement fatigant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. Un peu difficile	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7. Difficile	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8. Très difficile	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. Très très difficile	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. Maximal	Je suis tombé !!!

2 - JE RENFORCE MES MUSCLES

Le renforcement des muscles s'obtient soit par :

- la répétition d'un geste activement,
- l'introduction d'une charge (poids) pendant le mouvement qui est progressivement augmenté, tout au long du programme d'entraînement.

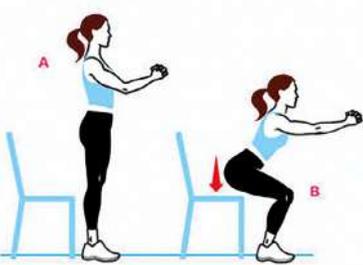
Réalisez 3 à 4 séries de 10 répétitions pour chaque exercice. Prenez un temps de repos de 1 à 2 minutes entre les séries.

N'hésitez pas à ajuster les séries en fonction de votre niveau, en augmentant ou en diminuant la charge, le nombre de répétitions et de séries.

Écoutez votre corps.

Cela permettra de récupérer correctement et d'éviter les blessures

Programme d'entraînement

 <p>Les squats avec chaise</p>	<ul style="list-style-type: none">- Pieds largeur du bassin.- Le regard reste droit.- Contractez les abdominaux.- Les épaules restent basses, la poitrine est orientée vers le haut et les coudes vers le bas.- Le poids du corps est à 75 % sur les talons.- Lors de la descente, imaginez-vous asseoir sur une chaise.- Fléchissez les genoux jusqu'à 90°.- Remontez en gardant le regard droit, contractez les fessiers.- Inspirez en descendant, expirez en remontant.
 <p>Gainage abdominal</p>	<ul style="list-style-type: none">- Positionnez les coudes et poignets à largeur des épaules.- Prenez appui sur la pointe des pieds ou sur les genoux selon le niveau de difficulté souhaité.- Le dos doit rester plat.- Contractez les abdominaux.- Réalisez 4 séries de 15 secondes puis augmentez progressivement (4 x 20 s...).



Les mollets

- Tenez-vous droit(e) (alignement tête, épaules, bassin) et gardez le dos plat.
- Contractez la ceinture abdominale.
- **Décollez les talons du sol** pour arriver sur la pointe des pieds.
- Maintenez la position **3 secondes**.



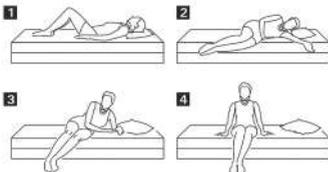
Le redressement du dos

- Tenez-vous droit(e) (alignement tête, épaules, bassin et garder le dos plat).
- **Fléchissez lentement la colonne** lombaire et thoracique vers l'avant **puis redressez-vous**.
- Le mouvement doit être **lent et contrôlé**, le dos reste plat.
- La position finale est semblable à la position initiale.
- Le bassin reste fixe.
- Inspirez en descendant, expirez en remontant.



Les escaliers

- Privilégiez au maximum les escaliers plutôt que l'ascenseur, que ce soit **en montée ou en descente**.



La sortie du lit

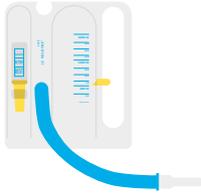
- Allongé(e) sur le dos, tournez-vous sur le côté.
- Laissez tomber les pieds hors du lit et poussez sur votre coude et votre main pour vous asseoir.
- Une fois assis au bord du lit, vous pouvez vous lever sans danger.

Cette image représente la façon de se lever du lit la moins délétère pour la colonne vertébrale et l'abdomen.

Prenez d'ores et déjà l'habitude de vous lever de cette façon afin de faciliter vos mobilisations lors de l'hospitalisation.

3 - JE TRAVAILLE MA RESPIRATION

En augmentant vos capacités cardio-pulmonaires à l'aide d'un programme d'entraînement physique et des exercices de respiration, vous améliorerez votre tolérance post-opératoire. Cela permet effectivement de diminuer l'impact de la chirurgie sur vos capacités respiratoires et d'accélérer la récupération.



Le Voldyne

La préparation respiratoire s'effectuera grâce à l'appareil remis lors de la consultation chirurgicale : le Voldyne.

Cet outil a pour but d'améliorer votre capacité pulmonaire avant la chirurgie.

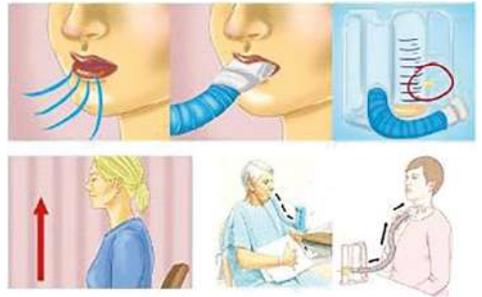
Bien qu'il soit généralement judicieux de commencer la procédure avec un objectif en tête, cela n'est pas forcément nécessaire pour une première utilisation. Vous devriez tout de même vous servir des résultats de la 1ère utilisation pour ajuster votre objectif.

- Installez-vous confortablement et tenez-vous droit(e).
- Maintenez le voldyne dans une position **verticale**.
- Expirez lentement afin de **vider vos poumons** autant que possible.
- Placez l'embout dans votre bouche et serrez les lèvres afin d'éviter les fuites d'air.
- **Inspirez lentement et profondément** afin de **faire monter le repère blanc**, tout en maintenant le **curseur jaune entre les deux repères bleus**.

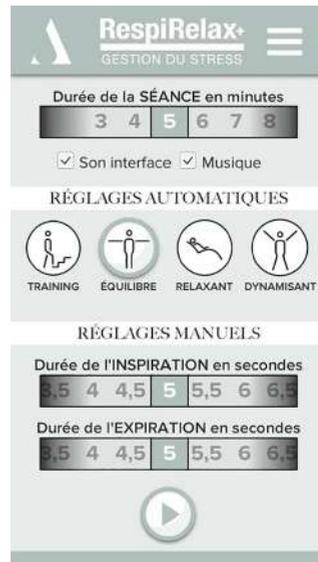
- Retirez l'embout de votre bouche et respirez à nouveau normalement pendant quelques secondes.

- Répétez l'exercice **5 fois** de suite.

- Cet exercice est à réaliser **plusieurs fois dans la journée, quotidiennement** jusqu'à l'intervention. Pensez à l'emmener avec vous le jour de votre hospitalisation.



Vous pouvez télécharger **RespiRelax**. Cette application est disponible sur Internet.



4 - LA NUTRITION

Suivez bien les recommandations du médecin et/ou du diététicien(ne) avant l'intervention.

Pensez à vous peser régulièrement et à prendre vos compléments nutritionnels.



RECOMMANDATIONS

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue par semaine.

- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
- Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine.
- Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

Mes rendez-vous

Séance 1	Le	/	/
Séance 2	Le	/	/
Séance 3	Le	/	/
Séance 4	Le	/	/

[Cliquez ici](#) ou scannez le QR Code suivant pour accéder à l'explication du programme de préhabilitation avant chirurgie majeure, disponible sur notre site internet :



Hôpital Lyon Sud

Service de chirurgie digestive et endocrinienne
165 Chemin du Grand Revoyet
69495 Pierre-Bénite

Contact :

Monitrice d'activité physique adaptée :
Mme Sonia KROUK
Salle de rééducation – Bâtiment 3A – 1^{er} étage

04 78 86 39 76

sonia.krouk@chu-lyon.fr

www.chu-lyon.fr

