Bougez !

Maximisez votre activité physique après une arthroplastie de la hanche ou du genou

Canadian Orthopaedic Foundation | Fondation Canadienne d'Orthopédie

1.800.461.3639

www.whenithurtstomove.org

Le contenu du présent document a été revu par l'Association canadienne de physiothérapie. La Fondation Canadienne d'Orthopédie souhaite également souligner les fonds versés par l'organisme pour acquitter une partie des frais d'impression.

BONE and JOINT DECADE CANADA

Association canadienne de physiothérapie

Canadian Orthopaedic Foundation | Fondation Canadienne d'Orthopédie

1.800.461.3639 • www.whenithurtstomove.org

Nom du patient* : _____

Numéro de téléphone : _____

Personne à prévenir en cas d'urgence : _____

Numéro de la personne à prévenir en cas d'urgence : _____

Médecin de famille : _____

Numéro de téléphone : _____

Orthopédiste : _____

Numéro de téléphone : _____

** Dans le présent document, le masculin est utilisé à titre épicène.*

La Fondation Canadienne d'Orthopédie salue les nombreuses personnes qui ont participé à la réalisation du présent document. Elle remercie tout particulièrement Suzanne Denis, M.Sc., B.Sc.(PT), physiothérapeute en pratique avancée, pour son immense contribution de même que la Décennie des os et des articulations au Canada et le Sunnybrook Holland Orthopaedic & Arthritic Centre pour leur soutien au présent projet.

Table des matières

Introduction

Partie 1 : Avantages de l'activité physique
- Qu'est-ce que l'activité physique? 3
- Pourquoi bouger? 3

Partie 2 : Pour commencer…
- Assurez-vous d'être prêt 5
- Allez-y doucement et progressivement 6
- Facilitez l'adoption d'une vie active 6
- Tirez le maximum de votre activité physique 7

Partie 3 : Trouvez les activités qui vous conviennent le mieux
- Bougez en toute sécurité 8
- Modifiez vos activités 9
- Maximisez les avantages 10

Partie 4 : Vos progrès
- Écoutez votre corps 12
- Programmes, journal et objectifs relatifs à l'activité physique ... 12

Partie 5 : Autres considérations
- Le retour au travail 14
- La gestion du poids et la saine alimentation 14
- En voyage 15
- Suivi de l'orthopédiste 15

Résumé : Vous *pouvez* le faire! 16

Ressources
- Guides d'activité physique 18
- Questions sur des activités précises 18
- Saine alimentation 18
- Organismes 18

Annexes :

Annexe 1 :
Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique – Q-AAP 19

Annexe 2 :
Surmonter les obstacles à l'activité physique 21

Annexe 3 :
Lignes directrices pour le retour à l'activité physique 24

Annexe 4 :
Modification d'activités courantes 25

Annexe 5 :
Inscription à un cours de mise en forme 30

Annexe 6 :
Exercices de renforcement après une arthroplastie de la hanche ou du genou 40

Annexe 7 :
Étirements après une arthroplastie de la hanche ou du genou 45

Annexe 8 :
Aide-mémoire du débutant 48

Annexe 9 :
Suivi de vos progrès 49

Introduction

Allez-y, bougez!

Vous avez subi une arthroplastie de la hanche ou du genou et, après environ trois mois, vous constatez sûrement une réduction importante de la douleur et une grande amélioration de votre mobilité. Augmentez votre activité physique devrait maintenant faire partie de votre programme de retour à la mobilité, en plus de constituer un élément essentiel de votre santé et de celle de votre nouvelle articulation.

Qu'est-ce que l'« activité physique »?

Pour certaines personnes, l'activité physique est un sport ou un cours de mise en forme.

Pour d'autres, c'est un loisir, comme jardiner ou danser.

Pour d'autres encore, cela signifie bouger au quotidien, comme en faisant ses courses à pied plutôt que de prendre sa voiture.

Il a donc beaucoup de façons de voir l'activité physique. Cela dit, tout le monde peut bénéficier de ses avantages : l'activité physique est en effet bénéfique pour la force, l'endurance, l'équilibre, la souplesse, l'énergie, la gestion du poids, le moral, la capacité de prévenir les problèmes de santé et bien d'autres choses encore.

Certes, chaque personne fait face à un défi différent :

- Bouger après une chirurgie peut signifier reprendre une activité fétiche, une activité que vous avez été obligé de délaisser en raison d'un trouble articulaire et que vous êtes impatient de reprendre. Dans la plupart des cas, le retour à la mobilité est possible.
- Mais ce n'est pas tout le monde qui a l'habitude d'être actif. Même avant d'avoir des problèmes articulaires, il se peut que vous n'ayez jamais été très actif ou que vous n'ayez pas de loisir qui vous fait bouger. C'est le cas de bien des gens.
- Peut-être que, au fil des mois ou des années, la douleur et la mobilité réduite associées à vos problèmes de hanche ou de genou sont venues à bout de votre capacité ou de votre volonté d'être actif. Il se peut que vous n'ayez plus de motivation. C'est tout à fait normal, ça aussi.

Se mettre à bouger tout d'un coup, plusieurs mois après une chirurgie, n'est pas toujours simple. Vous êtes peut-être préoccupé par l'effet que l'activité pourrait avoir sur votre nouvelle articulation. Peut-être que vous ne savez pas ce que vous pouvez faire en toute sécurité ou quelles sont les activités qui conviennent le mieux à votre condition. Il se peut que vous ne sachiez même pas par où commencer.

C'est pour cela que le présent guide a été créé. Vous y trouverez les renseignements et le soutien dont vous avez besoin pour maximiser votre activité physique après une arthroplastie de la hanche ou du genou.

Après tout, l'objectif d'une telle intervention n'est pas seulement de réduire la douleur : elle vise aussi à vous aider à être actif. Bouger fera des merveilles pour votre mieux-être.

Vous trouverez donc dans ce guide des conseils importants et des suggestions sur les points suivants :

- Avantages de l'activité physique
- Façons de se préparer à bouger
- Moyens de surmonter les obstacles courants
- Manières de trouver les activités qui vous conviennent le mieux
- Suivi de vos progrès
- Diverses considérations, comme le retour au travail et l'alimentation

Les annexes et ressources proposées vous aideront en outre à accroître votre activité physique.

Une bonne partie du guide présente les principes fondamentaux de l'inclusion de l'activité physique dans sa vie et de l'augmentation de celle-ci. Il s'agit de principes simples qui s'appliqueraient même si vous n'aviez pas subi d'arthroplastie.

Après avoir lu le guide et parlé à votre orthopédiste ou physiothérapeute, vous constaterez que, dans les faits, vous avez très peu de restrictions.

Cela dit, il se peut que les personnes qui ont subi une reprise chirurgicale, soit le remplacement d'une partie ou de l'ensemble de leur prothèse, aient à faire preuve de prudence. Parlez de toute restriction supplémentaire à votre orthopédiste, sans oublier que vous êtes vous aussi apte à reprendre l'activité physique en toute sécurité.

Nous savons que, même après la chirurgie, vos autres articulations peuvent être touchées par l'arthrite ou un autre trouble articulaire. Vous avez peut-être l'impression que cela limite votre activité physique. Pourtant, l'activité physique fait partie des éléments qui contribuent à gérer l'arthrite et à favoriser votre mieux-être. Donc, plutôt que de laisser vos symptômes vous dicter votre activité, soyez actif pour les atténuer.

Nous espérons que le présent guide vous aidera et vous incitera à reprendre les activités que vous aimiez, à en découvrir de nouvelles et à bouger si vous n'étiez pas très actif auparavant.

Faites-le parce que vous en valez la peine!

Partie 1 : Avantages de l'activité physique

Qu'est-ce que l'activité physique?

Grosso modo, l'activité physique, c'est tout ce qui nous fait bouger.

Cela dit, beaucoup de gens ont une définition beaucoup plus pointue de l'activité physique, c'est-à-dire que, pour eux, il s'agit d'une activité comme le vélo, le ski ou la musculation. Et ça en fait certes partie. Mais bouger et être actif, c'est bien plus encore.

Il faut aborder la question de ce point de vue :

Le sport et l'exercice sont généralement des formes plus structurées et « intenses » d'activité physique (bien qu'on puisse les pratiquer à tous les niveaux). Ils représentent un type d'activité physique.

Même les personnes qui ne sont pas intéressées par un sport ou une forme d'exercice en particulier peuvent avoir un passe-temps, comme le désherbage ou la valse, qui demande au corps un effort supérieur à la normale. Il s'agit là d'un autre type d'activité physique.

Parfois, faire de l'activité physique veut simplement dire se lever du divan et adopter des habitudes plus « actives », c'est-à-dire inclure volontairement l'activité physique dans son quotidien, comme se rendre au magasin à pied ou en vélo, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou sortir le chien.

Il y a toutes sortes d'occasions d'inclure davantage d'activité physique à votre horaire quotidien ou hebdomadaire. Avec le temps, elle fera partie intégrante de vos habitudes.

Pourquoi bouger?

Bouger est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour améliorer et maintenir votre santé physique et mentale de même que votre qualité de vie.

Voici quelques-uns des avantages d'une activité physique régulière :

- Contribue au maintien du poids (un facteur important pour votre santé et pour vos articulations – moins vous êtes lourd, moins elles subissent de stress).
- Améliore l'équilibre (un facteur important dans la prévention des chutes).
- Freine les pertes musculaires associées au vieillissement et à l'inactivité.
- Renforce le cœur, les poumons et l'appareil circulatoire.

- Accroît l'endurance.
- Prolonge la vie de la prothèse articulaire.
- Renforce les muscles et articulations, en plus de garder les articulations flexibles.
- Accroît l'énergie.
- Améliore la posture.
- Favorise un meilleur sommeil.
- Améliore le moral en plus de contribuer à réduire l'anxiété et de stimuler les facultés intellectuelles.
- Réduit les symptômes de l'arthrite et les problèmes de mobilité correspondants.
- Réduit les risques de développer certaines incapacités ou conditions chroniques, comme l'arthrite, l'ostéoporose, les maladies cardiaques, un accident cérébrovasculaire (ACV), une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), le diabète de type 2, l'hypertension, la dépression et certaines formes de cancer (p. ex. celui du côlon et du sein, et possiblement celui du poumon et de l'endomètre).

Bref, être actif aide à se sentir mieux, physiquement et mentalement, à maintenir son autonomie et à prolonger son espérance de vie, en plus de préserver sa capacité à faire ce que l'on aime.

Si vous étiez actif avant vos problèmes articulaires, vous êtes déjà au courant de ces avantages. Et, si vous ne l'étiez pas vraiment, dites-vous que c'est le moment idéal pour le devenir. Votre nouvelle hanche ou votre nouveau genou devrait être l'inspiration parfaite pour adopter un mode de vie actif, tant pour le bien de votre nouvelle articulation que pour votre santé en général.

Partie 2 : Pour commencer

Assurez-vous d'être prêt

La majorité des gens peuvent adopter un mode de vie plus actif sans danger. Trois mois après une arthroplastie de la hanche ou du genou, vous devriez avoir assez peu de limitations. Mais, est-ce que cela veut dire que vous avez le feu vert?

- Vous devez consulter votre orthopédiste (le spécialiste de votre arthroplastie) et votre médecin de famille (qui connaît bien votre santé et votre niveau d'activité). Vous devez suivre les directives de votre orthopédiste, qui vous dira ce qui est sécuritaire et dangereux.
- Répondez au Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique – Q-AAP, à l'Annexe 1. Si vous avez entre 19 et 69 ans, vos réponses permettront d'établir si vous devez consulter votre médecin de famille avant de bouger davantage. Si vous avez au moins 70 ans et que vous n'avez pas l'habitude de bouger, ou que vous avez moins de 70 ans et que vous estimez qu'il y a des raisons pour lesquelles vous ne devriez pas faire d'activité physique (p. ex. douleurs thoraciques, étourdissements ou médication), vous devriez d'abord consulter votre médecin de famille.
- Si vous êtes atteint d'une maladie chronique, comme l'arthrite, le diabète ou une maladie cardiaque, demandez à votre médecin de famille, médecin spécialiste ou physiothérapeute si votre condition limite de quelque façon que ce soit votre activité physique. On constate de plus en plus les effets bénéfiques de l'activité physique sur nombre de maladies chroniques. En collaboration avec votre équipe de soins, établissez un plan d'activité physique qui correspond à vos capacités. Il suffit de quelques heures d'activité physique modérée par semaine pour profiter de ses effets bénéfiques.
- Après une arthroplastie, certaines activités sont plus recommandables que d'autres, et vous devrez peut-être changer la façon dont vous les faites. Parlez à votre orthopédiste ou physiothérapeute de ce qui est à faire et à éviter, puis consultez la partie 3 du présent document, intitulée « Trouvez des activités qui vous conviennent ».
- Selon votre aptitude à l'activité physique (voir l'Annexe 1), il pourrait être utile de subir un test d'aptitudes physiques (après avoir discuté avec votre médecin de famille). C'est une excellente façon d'évaluer votre condition physique globale pour trouver le meilleur moyen d'avoir une vie active.

Pour plus de renseignements, voir l'Annexe 8, « Aide-mémoire du débutant ».

Allez-y doucement et progressivement

Quand on commence ou reprend toute activité physique, que l'on ait ou non subi une arthroplastie, le meilleur conseil que l'on peut donner à la majorité des gens est d'y aller doucement et progressivement. Cette approche est sensée pour diverses raisons :

- Si vous n'avez pas été actif pendant un certain temps, que ce soit pendant plusieurs mois ou années ou seulement quelques semaines, votre condition physique s'en trouve altérée. Vous devez donc accroître graduellement la durée de votre activité et les efforts que vous faites.
- Si d'autres articulations vous font souffrir, vous trouverez plus agréable d'y aller graduellement, et vous serez ainsi plus sûr de vous. Allez-y doucement, mais sûrement : vous constaterez que l'activité physique fait partie intégrante du traitement de troubles comme l'arthrite et du soulagement de la douleur.
- Essayer de trop en faire trop vite peut causer des blessures, des douleurs ou du découragement. C'est souvent ainsi que les gens abandonnent un sport, leur programme d'exercice ou même des activités de la vie courante.

N'oubliez pas que votre corps peut avoir besoin d'un peu de temps pour s'adapter à une intensification de votre activité physique. Il est donc sensé d'y aller doucement. Mais, n'oubliez pas : peu importe votre âge ou votre condition, une vie active sera à coup sûr bénéfique pour vous.

Facilitez l'adoption d'une vie active

Il y a des raisons importantes de bouger, dont votre santé et votre mieux-être. Cela dit, vous avez sûrement toutes sortes de raisons qui freinent vos ardeurs. Est-ce que ce qui suit vous dit quelque chose?

1. J'ai peur d'user mon articulation.
2. Je n'arrive pas à me motiver.
3. Je n'ai pas assez de temps.
4. Je n'aime pas l'exercice.
5. Je ne veux pas le faire seul.
6. Je suis trop fatigué.
7. J'ai peur de tomber.
8. Il ne fait pas assez beau.
9. Je n'ai pas les moyens.
10. Je suis trop vieux pour ça.

Vous croyez peut-être que ce sont de bonnes raisons, mais, dans les faits, ce sont des obstacles que vous devez surmonter. Il est certain que devenir actif et le rester peut être difficile. Il faut donc se faciliter la vie. À l'Annexe 2, vous trouverez ces dix obstacles courants à l'activité physique et diverses façons de les surmonter.

Tirez le maximum de votre activité physique

Une fois que vous aurez commencé à bouger, quand pourrez-vous constater une amélioration concrète de votre mieux-être? Voici ce que l'on sait : votre santé et votre condition physique s'amélioreront dès que vous ferez au moins 30 minutes d'exercice par jour. Et les améliorations peuvent être fulgurantes, tant sur les plans de l'endurance que de la force, de l'équilibre et de la souplesse, si vous passez à 60 minutes d'exercice par jour.

La fréquence, l'intensité, la durée et le type d'exercice représentent les éléments clés à considérer quand on déploie des efforts pour se mettre en forme. Voyons-les d'un peu plus près :

- **Fréquence.** Combien de fois par semaine participez-vous à des activités? Idéalement, on devrait faire de l'activité physique tous les jours. Évidemment, votre niveau d'activité peut varier d'une semaine à l'autre. Tenir un journal est une excellente façon d'établir votre fréquence d'activité physique tout en vous rappelant le chemin parcouru ou celui qu'il reste à faire. Voir l'Annexe 9 pour faire le suivi de vos progrès.
- **Intensité.** Avec quelle ardeur faites-vous de l'activité physique? Vous devez être prudent afin que votre intensité corresponde à votre capacité physique. Vous pouvez tirer de nombreux avantages d'une activité physique régulière et modérée. Donc, ce que vous faites n'a pas besoin d'être éreintant pour être bénéfique. Vous devez voir l'intensité du point de vue du rythme de votre respiration ou de votre cœur, de votre transpiration et des efforts que vous avez l'impression de déployer. Toute augmentation de l'intensité devrait être graduelle pour permettre à votre corps de s'adapter.
- **Durée.** Combien de temps consacrez-vous à chaque activité? Il suffit d'additionner le temps que vous consacrez à chaque activité physique et d'en augmenter la durée graduellement jusqu'à un maximum de 10 % par semaine. Si vous faites 20 minutes de marche et que vous voulez la prolonger pour en tirer plus d'avantages, marchez 22 minutes la semaine suivante (une augmentation de 10 % représente 2 minutes supplémentaires).
- **Type.** Quelles sont les activités qui vous intéressent? C'est une question essentielle : quand on choisit une activité qu'on a hâte de faire, on est plus susceptible de l'adopter.

Au fil du temps, vous modifierez sans doute la fréquence de vos activités, leur durée, leur intensité (faible, modérée ou vigoureuse) et leur type. Il est aussi important de varier les exercices, ce qui aide à maintenir l'intérêt pour ce que vous faites et votre motivation.

Quand vous décidez de bouger davantage, ce que vous faites et la façon dont vous le faites dépend de vos intérêts, de votre horaire, de votre niveau d'activité physique préalable, de votre motivation et de beaucoup d'autres facteurs encore. Trouvez les activités qui vous conviennent le mieux, ce qui peut changer avec le temps.

Le plus important, c'est de commencer par quelque chose – n'importe quoi – qui vous apporte une certaine satisfaction et qui a des avantages pour la santé. Pour l'« Aide-mémoire du débutant », consultez l'Annexe 8.

Partie 3 : Trouvez les activités qui vous conviennent le mieux

Bougez en toute sécurité

Inclure davantage d'activité physique à son quotidien, faire de l'exercice, adopter un nouveau loisir occasionnel ou prendre part à un sport de compétition sont tous des exemples de vie active, ce qui ne veut pas dire qu'ils s'équivalent. On peut les distinguer par leur fréquence et leur intensité, de même que par le stress qu'ils imposent à l'articulation.

Voyons le stress imposé par trois types d'activités :

- Marcher à une vitesse « normale » de 5 km/h impose une charge atteignant jusqu'à 4,2 fois notre poids sur la hanche et le genou.
- Faire du jogging à 9 km/h impose une charge atteignant jusqu'à 9 fois notre poids sur la hanche et le genou.
- En revanche, quand on fait du vélo stationnaire en utilisant une résistance moyenne, la charge imposée à la hanche et au genou atteint seulement 1,2 fois notre poids.

Quelles sont les implications d'une arthroplastie de la hanche ou du genou à cet égard? Voici quelques règles générales :

- Les activités qui nécessitent que vous sautiez, couriez ou sautilliez, c'est-à-dire les activités à grand impact, ne sont habituellement pas recommandées aux personnes qui ont subi une arthroplastie de la hanche ou du genou.
- En revanche, les activités à faible impact, comme la marche, la nage, l'aquaforme, le vélo et le taï chi, peuvent être faites souvent et en toute sécurité.
- Il est aussi possible de pratiquer des activités récréatives et des sports de compétition à plus grand impact, comme le ski, le tennis en double et la randonnée pédestre, mais moins souvent.
- Il est toutefois interdit de pratiquer des sports de contact, ce qui comprend la plupart des sports d'équipe (p. ex. le hockey, le basketball et le soccer).
- Vous pouvez habituellement reprendre les activités et les sports qui exigent de grandes habiletés techniques, comme le ski, le patinage sur glace, le patinage à roues alignées et les exercices de Pilates, à condition de déjà bien les maîtriser. Sinon, vous ne devriez probablement pas apprendre une nouvelle activité exigeante sur le plan technique : la charge imposée à l'articulation peut tout simplement être trop grande et vous pourriez ne pas avoir la coordination et le contrôle musculaires nécessaires pour exécuter les mouvements en toute sécurité.

Dans le doute, demandez à votre orthopédiste ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire. Pour des lignes directrices plus détaillées, consultez l'Annexe 3.

Modifiez vos activités

Comment pouvez-vous veiller à ce que les activités vous conviennent? Vous devez en trouver que vous aimez et dont vous tirez quelque chose, puis apprendre à les rendre plus faciles à faire après une arthroplastie.

Vous trouverez à l'Annexe 4 la liste de certaines activités populaires avec des suggestions d'adaptations en fonction de vos besoins. Cette liste comprend entre autres des cours de mise en forme. Pour des lignes directrices beaucoup plus détaillées sur l'inscription à de tels cours après une arthroplastie de la hanche ou du genou, voir l'Annexe 5.

Certains mouvements peuvent être plus difficiles ou hors de votre portée en raison de votre prothèse. Voici quelques règles générales qui peuvent s'appliquer à diverses activités. L'Annexe 5 comprend quelques images utiles à ce sujet.

Arthroplastie du genou

- Vous pouvez avoir de la difficulté à vous agenouiller ou éprouver une drôle de sensation en le faisant, mais cela ne cause aucun dommage à votre prothèse. Vous pouvez mettre une serviette ou un tapis roulé sous le genou ou entre le haut de jambe et le tibia de sorte à réduire ou à éliminer la pression exercée sur votre rotule.
- Vous pouvez avoir du mal à vous asseoir par terre ou à vous relever. Appuyez-vous sur un mur, une chaise ou un tabouret, voire une marche d'aérobique. Exercez-vous avec votre physiothérapeute ou à la maison avec quelqu'un qui peut vous aider.
- Vous pouvez avoir de la difficulté à plier complètement le genou; vous pouvez adapter vos activités en plaçant un tapis roulé ou un bloc de styromousse sous le fessier si vous n'êtes pas en mesure de vous asseoir sur vos talons (p. ex. dans un cours de yoga ou de Pilates), ce qui limitera la flexion du genou.
- Vous pouvez déplacer les pieds pour vous tourner plutôt que de tordre le genou.

Arthroplastie de la hanche

- Il est particulièrement important de demander à votre orthopédiste quelles sont vos restrictions; les restrictions, contrairement à celles pour les arthroplasties du genou, varient en fonction de nombre de raisons, y compris le type de prothèse et de chirurgie (les muscles que l'orthopédiste a dû traverser) et s'il s'agit d'une reprise chirurgicale.
- Certains mouvements ne sont habituellement pas recommandés, comme se croiser les jambes au-delà de la ligne médiane du corps ou forcer l'articulation en faisant des flexions complètes, vigoureuses et répétées du tronc vers l'avant (p. ex. quand on rame avec vigueur) ou des rotations extrêmes.
- Vous pouvez avoir du mal à vous asseoir par terre ou à vous relever. Appuyez-vous sur un mur, une chaise ou un tabouret, voire une marche d'aérobique.

Maximisez les avantages

Devenir plus actif pose son lot de défis, mais est gratifiant. Quels sont exactement les avantages pour la santé et la capacité physique? Il y a quatre éléments clés à considérer, soit l'endurance, la force, l'équilibre et la souplesse.

Certaines activités peuvent favoriser divers éléments. Par exemple, la marche favorise l'endurance, la force musculaire et l'équilibre. Peu importe ce que vous choisirez de faire une fois que vous aurez décidé de bouger, veillez à tenir compte de ces quatre éléments afin d'en tirer un maximum d'avantages. Voici quelques conseils utiles :

Endurance

- **Ses avantages :** Les activités d'endurance ou d'aérobique stimulent votre respiration et accélèrent votre rythme cardiaque. Elles améliorent votre santé cardiaque, pulmonaire et de l'appareil circulatoire en plus d'être énergisantes.
- **Exemples :** Marche rapide, natation, vélo, entretien du terrain et danse. Si vous faites de l'embonpoint ou si vous éprouvez de la douleur à d'autres articulations, le vélo, la natation et l'aquaforme constituent d'excellentes activités de mise en forme tout en réduisant la charge imposée à vos hanches, genoux et chevilles.
- **Intensité et durée :** Faire au moins 30 minutes d'activité physique modérée la plupart des jours de la semaine afin d'atteindre 2 heures et demie d'exercice par semaine. Vous n'avez pas à tout faire d'un coup : il suffit de petites séances de 10 minutes pour que l'exercice soit bénéfique. Pour établir ce qu'est une activité physique modérée, utilisez une échelle de 0 à 10 selon laquelle « 0 » représente aucun effort et « 10 », le plus grand effort que vous puissiez donner. L'activité physique modérée correspond à « 5 » ou « 6 » sur cette échelle. Vous pouvez aussi évaluer votre effort en parlant : vous devriez être en mesure de parler, mais avoir de la difficulté à chanter en faisant votre activité ou exercice. Si vous avez de la difficulté à parler, c'est que vos efforts sont vigoureux. Pour vous mettre au défi, vous pouvez y aller plus vigoureusement ou faire l'activité plus longtemps.

Force

- **Ses avantages :** Les activités de renforcement sont importantes, car elles favorisent le maintien de la masse musculaire malgré le vieillissement. Des muscles forts facilitent les activités du quotidien, comme se lever d'une chaise, monter un escalier et prendre ses petits-enfants dans ses bras. Les personnes qui ont subi une arthroplastie de la hanche ou du genou ou qui font de l'arthrose à la hanche ou au genou développent souvent une faiblesse dans certains groupes musculaires (habituellement ceux de l'avant de la cuisse et du côté de la hanche). Le renforcement de ces groupes musculaires peut vous aider à réduire la douleur et favoriser une démarche normale, en plus d'améliorer votre équilibre et d'optimiser votre mobilité.
- **Exemples :** Poids et haltères, bandes élastiques et activités telles que le jardinage intensif.

- **Intensité et durée :** Une arthroplastie peut réduire la douleur et améliorer la mobilité, mais elle ne renforce pas les muscles. Vous devez faire des exercices de renforcement au moins deux jours par semaine, en évitant de préférence de travailler les mêmes muscles deux jours de suite. Dans le cas des muscles de posture, c'est-à-dire qui vous permettent de rester debout et de marcher plus longtemps (ceux de l'avant de la cuisse, du côté de la hanche et des mollets), vous devez graduellement atteindre 30 répétitions sans interruption. Dans le cas des autres groupes musculaires, vous devez graduellement atteindre de 10 à 15 répétitions (une série) sans interruption pour chaque exercice. Vous devez faire les exercices de renforcement jusqu'à ce que vous ayez du mal à faire une répétition de plus. Pour vous mettre au défi, faites deux ou trois séries ou augmentez la difficulté (p. ex. en ajoutant du poids). Voir l'Annexe 6 pour plus de détails.

Équilibre

- **Ses avantages :** Les exercices d'équilibre favorisent la prévention des chutes.
- **Exemples :** Beaucoup d'exercices de renforcement des jambes contribuent à améliorer l'équilibre, p. ex. se tenir sur un pied, marcher sur les talons ou les orteils, soulever les orteils ou faire du taï chi.
- **Intensité et durée :** De deux à trois fois par semaine ou aussi souvent que vous le voulez. Commencez en vous appuyant sur le comptoir, le mur ou une chaise. Pour vous mettre au défi, essayez de moins vous fier à votre appui, pour éventuellement ne plus en avoir besoin. Si vous pouvez vous tenir debout sans problème, essayez de faire l'exercice les yeux fermés ou sur une surface inégale (p. ex. un coussin ou un demi-ballon Bosu®).

Souplesse

- **Ses avantages :** Faire des étirements peut favoriser la souplesse du corps, ce qui facilite l'accomplissement des tâches du quotidien, qu'il s'agisse de s'étirer pour atteindre une étagère ou de se pencher pour nouer ses lacets.
- **Exemples :** Les exercices et étirements favorisant l'amplitude. L'amplitude fait référence au mouvement maximal que vos articulations peuvent faire dans une direction donnée. Ces exercices favorisent le maintien ou le rétablissement des mouvements normaux de l'articulation tout en soulageant les raideurs. En étirant les muscles, on réduit aussi les douleurs musculaires après les activités d'endurance. Au-delà des simples exercices et étirements, vous pouvez inclure une activité comme le yoga (qui favorise aussi l'équilibre et la force). Voir l'Annexe 7 pour des exemples d'étirements.
- **Intensité et durée :** L'idéal est de faire les étirements après l'échauffement des muscles, c'est-à-dire après une activité d'endurance ou une douche chaude. Maintenez chaque étirement de 30 à 45 secondes. Faites chaque étirement trois fois.

Partie 4 : Vos progrès

Écoutez votre corps

Afin d'être plus actif sans danger, vous devez dire à votre corps quoi faire et aussi l'écouter quand il vous parle.

- **Ménagez-vous.** Dans toute activité, vous devez vous ménager en commençant doucement ou en prévoyant assez de pauses.
- **Progression.** Vous pouvez accroître la durée, la fréquence et l'intensité (répétitions ou charge) d'une activité graduellement, puis varier progressivement les types d'activités que vous faites.
- **Il est normal que vous vous sentiez endolori.** Il est normal que certains muscles soient endoloris si vous entreprenez une nouvelle activité, reprenez une activité après une pause (même si vous n'avez arrêté que quelques semaines) ou augmentez votre niveau d'activité.
- **La douleur articulaire, elle, n'est pas normale.** La douleur, contrairement à un muscle un peu endolori, est un avertissement envoyé par le corps. Des mois après la chirurgie, lorsque vous avez franchi une part importante du processus de rétablissement et que vous êtes capable de bouger davantage, vous devez faire attention à toute douleur aigüe à l'articulation ou douleur persistante après une activité (encore présente le jour suivant). Mettez de la glace s'il y a de l'enflure. Il pourrait être temps de modifier ou d'arrêter l'activité. Parlez à votre orthopédiste, à votre physiothérapeute ou à un entraîneur qualifié qui a de l'expérience dans le soutien aux personnes qui ont subi une arthroplastie de la hanche ou du genou.

Programmes, journal et objectifs relatifs à l'activité physique

Faire le suivi de vos progrès présente plusieurs avantages. Le suivi vous aide en effet à rester sur la bonne voie. Il vous permet de célébrer vos réussites et de relever tout problème ou obstacle – ce dont il s'agit, le moment où vous l'avez rencontré et ses causes, de même que la façon d'y remédier. C'est aussi une façon de rester motivé en mettant l'accent sur les objectifs et en constatant tout le chemin parcouru. Voici quelques suggestions :

- Notez vos objectifs et affichez-les bien en vue. Revoyez-les souvent. Qu'allez-vous faire au cours de la semaine ou des quinze prochains jours pour intégrer l'activité physique à votre quotidien? Où voulez-vous en être dans six mois, un an ou deux ans? N'oubliez pas que de petits gestes peuvent mener à de grands changements!
- Notez durant une semaine toute activité physique pratiquée, qu'il s'agisse d'aller faire des courses à pied, de suivre un programme d'exercice encadré ou de pratiquer un sport, et le temps que vous y consacrez dans un journal. L'objectif est de trouver des façons d'accroître votre niveau d'activité.

- Établissez un programme hebdomadaire d'activité physique que vous jugez réaliste. Il peut comprendre un éventail d'activités qui favorisent l'endurance, la force, l'équilibre et la souplesse, c'est-à-dire ce que vous tenterez de faire pendant toute la semaine. Mettez votre programme à jour au fil de vos progrès.
- Mettez-vous au défi. Tous les mois, vous pouvez vérifier les bénéfices de votre nouveau mode de vie actif. Par exemple, établissez une distance, comme faire le tour du pâté de maisons, et voyez le temps qu'il vous faut pour la franchir à pied. Vous pouvez aussi chronométrer le temps que vous pouvez passer sur une jambe sans autre appui. Plus vous bougerez, meilleurs devraient être votre endurance et votre équilibre.

Voir l'Annexe 9 pour des exemples de journal.

Partie 5 : Autres considérations

Le retour au travail

Il est important d'inclure l'activité physique dans les tâches du quotidien, tout comme l'est la pratique de divers loisirs, exercices ou sports. Cela dit, le travail est aussi une forme d'activité physique.

C'est au cours du premier trimestre après la chirurgie que l'on constate les plus grands gains fonctionnels. Votre mobilité continue toutefois de s'améliorer, et vous devez comprendre qu'il peut falloir jusqu'à un an pour pleinement récupérer d'une arthroplastie de la hanche ou du genou.

Qu'en est-il une fois que vous avez repris le travail? Votre capacité à effectuer vos tâches dépend de toutes sortes de facteurs, allant de votre état général et de l'étape de votre réadaptation à votre type de travail. Dans certains cas, un retour au travail progressif peut être nécessaire. Un emploi où vous devez soulever ou transporter des objets lourds ou utiliser une échelle peut aussi demander quelques modifications. Il est évident que vous pourriez avoir besoin de plus de temps avant de reprendre pleinement le travail si vous occupez un poste plus physique.

Vous êtes la personne connaissant le mieux votre travail. Vous devez donc en parler dans le détail avec votre orthopédiste, médecin de famille ou physiothérapeute, de même qu'avec votre employeur. L'idée est d'assurer votre rétablissement à long terme en revenant au travail seulement quand vous le pouvez et en n'effectuant que ce que vous êtes physiquement apte à faire en toute sécurité.

La gestion du poids et la saine alimentation

La gestion du poids et la saine alimentation sont bénéfiques pour votre santé en général, mais aussi pour vos os et articulations.

Saviez-vous qu'une surcharge pondérale contribue à l'usure précoce d'une prothèse articulaire? Que les personnes obèses, c'est-à-dire qui ont un indice de masse corporelle (IMC) de plus de 30, courent plus de 8 fois plus de risques d'être atteintes d'arthrose du genou? Ou encore que la surcharge pondérale peut aussi accroître les risques d'arthrite à la hanche et au dos?

L'embonpoint, surtout quand il est associé à l'inactivité, peut aussi accroître les risques de diverses maladies chroniques et limiter votre autonomie.

Il y a toutefois de bonnes nouvelles : une étude réalisée en 2010 indique que près de 20 % des personnes qui ont subi une arthroplastie de la hanche ou du genou ont par la suite perdu beaucoup de poids (au moins 5 % de leur masse corporelle) et réduit leur IMC, ce qui peut grandement accroître la capacité physique et réduire la douleur.

Le fait qu'il est plus facile de bouger après une arthroplastie est une des raisons expliquant cette perte de poids, les personnes étant plus motivées à adopter un mode de vie plus sain. C'est donc le temps idéal pour prendre des mesures positives pour gérer votre poids et adopter une saine alimentation.

Cela dit, il faut être réaliste : pour beaucoup de gens, les habitudes acquises au cours des mois et des années précédant la chirurgie sont tenaces.
L'inactivité, la surcharge pondérale et une mauvaise alimentation vont souvent de pair et peuvent persister après une arthroplastie.

Idéalement, un mode de vie plus actif devrait en partie reposer sur une saine alimentation. Et cela peut être tout aussi difficile que de bouger. Pour obtenir de l'aide sur la gestion du poids ou des conseils sur une saine alimentation, consultez Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (voir la section « Ressources »). Vous voudrez peut-être consulter une diététiste ou parler à votre médecin de famille ou physiothérapeute pour savoir si des ressources gratuites sur l'alimentation sont à votre disposition.

Une saine alimentation et l'activité physique sont des étapes importantes à franchir pour améliorer sa santé.

En voyage

En voyage, personne ne devrait rester dans la même position durant une longue période, surtout après une arthroplastie de la hanche ou du genou. Levez-vous aux heures ou aux deux heures et marchez un peu pour soulager votre dos, vos hanches et vos genoux. Si votre siège est proche d'une allée, et que celle-ci est du côté de votre arthroplastie, vous pouvez aussi étirer la jambe, même si vous ne pouvez pas vous lever.

Suivi de l'orthopédiste

La majorité des gens obtiennent d'excellents résultats à long terme après une arthroplastie de la hanche ou du genou. Voyez avec votre orthopédiste le suivi qui vous convient. N'oubliez pas que vous pouvez téléphoner n'importe quand pour prendre rendez-vous si vous éprouvez de la douleur ou un problème lié à votre arthroplastie, ou encore si vous faites une chute ou êtes préoccupé par la capacité de l'articulation à porter votre poids (c'est-à-dire si vous avez l'impression que l'articulation va « lâcher » ou qu'elle ne pourra pas vous porter).

Résumé : Vous *pouvez* le faire!

Nous savons tous que l'activité physique est bonne pour nous, qu'elle favorise la santé physique et mentale, est énergisante et améliore la qualité de vie.

Mais, il y a d'autres bonnes nouvelles : grâce à votre nouvelle articulation, un mode de vie plus actif et tous les avantages qui en découlent sont à portée de main.

- Si vous étiez actif avant, il est maintenant possible de revenir à vos anciennes activités ou d'en découvrir de nouvelles. Vous pouvez le faire!
- Si vous n'étiez pas très actif avant, c'est le moment idéal de mettre votre nouveau genou ou votre nouvelle hanche à profit et d'adopter un mode de vie plus sain. Vous pouvez encore le faire!
- Si les troubles du genou ou de la hanche que vous avez eus avant votre arthroplastie ont freiné votre motivation, ne vous en faites pas, et ce, même si vous ressentez encore une certaine douleur : il est beaucoup plus facile que vous le croyez de commencer à bouger. Vous aussi, vous pouvez le faire!

Voici dix choses à garder à l'esprit et qui vous aideront à bouger :

1. **Tout le monde peut être actif.** Être actif veut dire toutes sortes de choses, que ce soit participer à des séances d'exercice ou pratiquer un sport, faire le tour du pâté de maisons à pied ou du jardinage, aller danser ou prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur. Compte tenu de cette définition très large, n'importe qui, n'importe où et à n'importe quel âge, peu importe son adresse ou sa condition physique, peut inclure l'activité physique à son quotidien.
2. **C'est bénéfique pour votre nouvelle articulation.** L'usure de votre prothèse vous préoccupe? En fait, l'activité physique accroît la durée de vie de votre prothèse, en plus d'être bénéfique pour la santé en général.
3. **Vous êtes prêt.** Dans la plupart des cas, il devrait y avoir assez peu de limitations trois mois après une arthroplastie de la hanche ou du genou. Il peut toutefois arriver que, en raison d'autres problèmes de santé, une discussion avec le médecin de famille s'impose avant de passer à l'action, afin d'assurer votre sécurité. Pour plus de renseignements, voir l'Annexe 8, « Aide-mémoire du débutant ».
4. **Vous pouvez établir ce qui vous convient.** Certaines activités sont peut-être hors de portée, alors que d'autres pourraient devoir être modifiées. Cela dit, vous pouvez en trouver que vous aimez, qui correspondent à votre mode de vie et qui tiennent compte de votre arthroplastie, le cas échéant. Les choix sont légion. Voir l'Annexe 4 pour quelques suggestions.
5. **Vous pouvez surmonter tous les obstacles.** Il est certain que devenir actif et le rester peut être difficile. Il est facile d'abandonner. La fatigue, le manque de temps et de motivation, les inquiétudes et l'âge sont toutes des raisons (ou des défaites) pour rester rivé au divan. Là est le vrai défi! À l'Annexe 2, vous trouverez dix obstacles courants à l'activité physique et

diverses façons de les surmonter de sorte à devenir une personne active.

6. **Vous pouvez y aller à votre rythme.** Quand on commence ou reprend une activité physique, il est recommandé d'y aller doucement et progressivement. Votre corps a ainsi le temps de s'adapter. Avec le temps, vous pouvez accroître graduellement la fréquence de l'activité physique, de même que la durée et les efforts que vous y consacrez. Vous pouvez aussi varier davantage vos activités. Mais, pour l'instant, ce qui compte le plus, c'est de commencer par une activité dont vous tirez de la satisfaction, peu importe laquelle.
7. **Écoutez votre corps.** Vous ne devez pas vous en faire si vos muscles sont endoloris après une activité nouvelle ou que vous reprenez après une pause, ou encore si vous augmentez votre niveau d'activité. C'est tout à fait normal. Mais la douleur, elle, ne l'est pas. Donc, si vous avez mal à votre articulation, arrêtez ou modifiez l'activité. Voir les annexes 6 (renforcement) et 7 (étirements) pour plus de détails sur la préparation du corps et des exercices spécialement conçus pour les personnes ayant subi une arthroplastie de la hanche ou du genou.
8. **Vous vous sentirez mieux à tous les niveaux.** Être actif est bénéfique pour la force, l'endurance, l'équilibre, la souplesse, les muscles, les articulations, la gestion du poids, la posture, le sommeil, le moral, la capacité de prévenir les problèmes de santé et bien d'autres choses encore. Et il suffit d'aussi peu que de 30 minutes par jour d'activité physique pour obtenir tout cela : un bien petit investissement quand on tient compte de ses grands dividendes.
9. **Intégrez la saine alimentation à votre mode de vie.** Quand on fait attention à ce qu'on mange et qu'on adopte un mode de vie sain, les bénéfices pour notre santé sont globaux. L'embonpoint, surtout quand il est associé à l'inactivité, peut accroître les risques de diverses maladies chroniques, en plus de limiter votre autonomie. La surcharge pondérale contribue également à l'usure précoce d'une prothèse, en plus d'accroître les risques d'arthrose du genou et d'arthrite à la hanche et au dos. Une saine alimentation et de l'activité physique contribuent à la gestion du poids et constituent la clé d'une meilleure santé.
10. **Faites le suivi de vos progrès.** Établissez des objectifs et revoyez-les régulièrement. Où voulez-vous en être dans six mois, un an ou deux ans? Qu'allez-vous faire au cours de la semaine ou des quinze prochains jours pour intégrer l'activité physique à votre quotidien et travailler à la concrétisation de vos objectifs? Concevoir un programme et évaluer vos progrès (à l'aide d'un journal ou d'une fiche) vous aidera à rester sur la bonne voie et à célébrer vos réussites. Votre nouveau genou ou votre nouvelle hanche facilite littéralement les pas que vous faites : quand il est question d'activité physique, de petits pas peuvent mener à de grands changements!

Ressources

Beaucoup de guides et d'organismes peuvent soutenir vos efforts pour devenir actif et inclure davantage d'activité physique dans votre quotidien. Voici quelques-unes de ces ressources :

Organismes

- Fondation Canadienne d'Orthopédie : www.whenithurtstomove.org
- La Société de l'arthrite : www.arthritis.ca

Guides d'activité

Activité physique et arthrite, de La Société de l'arthrite :
www.arthritis.ca – Choisissez l'option « Programmes éducatifs » et cliquez sur « Publications imprimées » Sous la section « Publications Générales », cliquez sur « Activité physique et arthrite ».

***Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés,* de l'Agence de la santé publique du Canada :**
www.phac-aspc.gc.ca - Cliquez sur l'option « Français », puis sur « Promotion de la santé ». Sous « L'activité physique », cliquez sur « Conseils pour être actif », puis sur « Conseils pour les aînés (65 ans et plus) ».

he Rural Route to Active Aging (Anglais):
www.ualberta.ca/~active - Choisissez l'option « Rural Route to Active Aging » et cliquez sur « Guides for Active Aging »

***Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging,* du National Institute on Aging, aux États-Unis (Anglais) :**
www.nia.nih.gov - Sous « Health and Aging », cliquez sur « Publications », puis « Exercise », puis « Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging ».

Saine alimentation

***Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, de Santé Canada :**
www.hc-sc.gc.ca - Cliquez sur l'option « Français », puis sur « Aliments et nutrition ». Sous « Ressources disponibles », cliquez sur « Guide alimentaire canadien ».

Annexe 1 :

Imprimé avec la permission dela Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE).

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique - Q-AAP (version révisée en 2002)

Q-AAP et VOUS

(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes agé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI	NON		
☐	☐	1.	**Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?**
☐	☐	2.	**Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?**
☐	☐	3.	**Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?**
☐	☐	4.	**Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?**
☐	☐	5.	**Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?**
☐	☐	6.	**Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?**
☐	☐	7.	**Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?**

Si vous avez répondu

OUI à une ou plusieurs questions

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

- Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptiez faire et suivez ses recommandations.
- Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité.

NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que:

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :

- si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

Veuillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

Formule de consentement du Q-AAP: La Société canadienne de physiologie de l'exercice, Santé Canada et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Toute modification est interdite. Nous vous encourageons à copier le Q-AAP dans sa totalité.

Dans la mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je sous-signé(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM _____

SIGNATURE _____ DATE _____

SIGNATURE D'UN PARENT or TUTEUR (pour les mineurs) _____ TÉMOIN _____

N.B.– Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez «OUI» à l'une des sept questions.

© Société canadienne de physiologie de l'exercice

Avec l'appui de: Santé Canada Health Canada

suite au verso...

...suite

Q-AAP et VOUS

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique - Q-AAP (version révisée en 2002)

Source: Guide d'activité physique canadien pour une vie saine, Santé Canada, 1998 http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/guidefre.pdf

© Reproduit avec la permission du Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2002.

AUX PROFESSIONNELS DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE LA SANTÉ :

Les formulaires complémentaires suivants sont aussi disponibles. Veuillez consulter notre site web à l'adresse : http://www.csep.ca/formulaires.asp.

L'Évaluation médicale de l'aptitude à l'activité physique (PARmed-X). Formulaire conçu pour le médecin traitant de la personne ayant répondu "OUI" à au moins une des questions du Q-AAP.

L'Évaluation médicale de l'aptitude à l'activité physique pour la grossesse (PARmed-X pour femmes enceintes). Formulaire conçu pour le médecin dont les patientes enceintes veulent faire de l'activité physique.

Références :

Arraix, G.A., Wigle, D.T., Mao, Y. (1992). Risk Assessment of Physical Activity and Physical Fitness in the Canada Health Survey Follow-Up Study. **J. Clin. Epidemiol.** 45:4 419-428.

Mottola, M., Wolfe, L.A. (1994). Active Living and Pregnancy, In: A. Quinney, L. Gauvin, T. Wall (eds.), **Toward Active Living: Proceedings of the International Conference on Physical Activity, Fitness and Health**. Champaign, IL: Human Kinetics.

PAR-Q Validation Report, British Columbia Ministry of Health, 1978.

Thomas, S., Reading, J., Shephard, R.J. (1992). Revision of the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). **Can. J. Spt. Sci.** 17:4 338-345.

Pour télécharger les copies additionnels, veuillez consulter notre site web: http://www.csep.ca/formulaires.asp. Pour plus d'informations veuillez contacter la:

Société canadienne de physiologie de l'exercice
202-185 rue Somerset Ouest
Ottawa (Ontario) CANDADA K2P 0J2
Tél. (sans frais) 1-877-651-3755 • Téléc. (613) 234-3565
Site web : www.csep.ca

© Société canadienne de physiologie de l'exercice

Le Q-AAP original a été conçu par le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique. Il a été révisé par les membres d'un Comité consultatif d'experts de la Société canadienne de physiologie de l'exercice sous la direction du Dr N. Gledhill (2002).

Available in English under the title: "Physical Activity Readiness Questionnaire - PAR-Q and YOU (revised 2002)"

Avec l'appui de: Santé Canada Health Canada

Annexe 2 :
Surmonter les obstacles à l'activité physique

1. J'ai peur d'user mon articulation.

• Faire régulièrement de l'activité physique et des exercices renforce les muscles autour de votre nouvelle articulation, accroît sa stabilité et favorise la mobilité.

• Ce serait plutôt l'inactivité qui pourrait nuire à votre prothèse et à votre santé en général. La surcharge pondérale habituellement associée à la sédentarité applique une charge accrue sur l'articulation et peut favoriser l'usure.

2. Je n'arrive pas à me motiver.

• Adoptez une définition large de l'activité physique. Certaines personnes ne veulent pas pratiquer un sport, mais adorent danser. D'autres n'aiment pas l'idée de sortir « s'entraîner », mais ne réalisent pas l'éventail impressionnant de cours intéressants qui sont offerts dans leur centre communautaire ou de conditionnement physique. Pensez aux activités que vous aimez le plus et vous trouverez sûrement des occasions de vous y adonner.

• Notez vos progrès. Il peut être difficile de vous y mettre, tant physiquement que mentalement, surtout si vous n'avez pas été très actif dans le passé ou depuis un moment déjà. Tenez un journal pour voir si vous pouvez compter au moins une période d'activité ou d'exercice par jour. Cela vous permettra aussi de prendre du recul et de constater ce que vous avez accompli, ce qui peut être une source de motivation.

• Fixez-vous des objectifs. Vous pourriez être surpris de votre capacité à les atteindre progressivement, littéralement un pas à la fois! La plupart des personnes sédentaires font moins de 5 000 pas par jour. Une moyenne de 8 000 pas par jour est acceptable, mais c'est avec au moins 10 000 pas par jour que vous améliorerez votre santé et votre endurance. Procurez-vous un podomètre (petit appareil qui compte les pas) dans une boutique de sport ou une pharmacie, et faites le compte! Avoir un objectif est la façon idéale de se motiver.

3. Je n'ai pas assez de temps.

• Si vous n'avez pas une période de temps précise à consacrer à l'activité physique, répartissez-la sur toute la journée. Ainsi, plutôt que de marcher 30 minutes, il pourrait être plus facile de commencer par 3 promenades de 10 minutes.

• Vous pouvez aussi inclure l'activité physique dans une autre activité déjà à votre horaire, par exemple en faisant du tapis roulant ou en vous étirant tout en regardant la télévision.

- Nous prenons tous le temps de faire nos tâches quotidiennes, alors pourquoi ne pas intégrer l'activité physique à celles-ci, comme prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou garer sa voiture plus loin de l'entrée du centre commercial.

4. **Je n'aime pas l'exercice.**
   - L'activité physique se résume à bouger : et il y a un nombre infini de façons de le faire! Si vous n'aimez pas les exercices « traditionnels », vous pouvez jardiner, jouer avec vos petits-enfants ou vous rendre à l'épicerie à pied. Ce sont tous des exercices à faible impact et d'intensité modérée que vous pouvez faire sans même avoir l'impression qu'il s'agit d'activité physique.

5. **Je ne veux pas le faire seul.**
   - Demandez à un ami ou à un membre de votre famille d'être votre partenaire de mise en forme en vous inscrivant à un cours de conditionnement physique ou en allant marcher ensemble. L'avantage de cette stratégie est double : votre activité physique devient aussi une activité sociale, et le fait de la pratiquer ensemble vous aide à vous motiver l'un l'autre.
   - Si vous n'avez pas de partenaire, inscrivez-vous à un centre communautaire ou à un club qui offre une activité qui vous intéresse. Vous êtes sûr d'y rencontrerez des gens. Vous pouvez aussi vérifier s'il y a un club de marche à votre centre commercial.

6. **Je suis trop fatigué.**
   - Si l'activité physique vous fatigue, n'oubliez pas d'y aller doucement et progressivement.
   - Plus vous serez actif, plus votre énergie sera grande. Donc, si vous vous sentez trop fatigué pour bouger, prenez un instant pour vous rappeler que, très bientôt, vous serez moins fatigué parce que vous bougez.

7. **J'ai peur de tomber.**
   - Bouger vous aidera à prévenir les chutes, puisque vous aurez un meilleur équilibre et plus de force.
   - Il y a bien des façons d'être plus actif tout en se protégeant des chutes. Par exemple, vous pouvez vous appuyer sur un mur ou un comptoir pendant vos exercices debout, ou marcher avec une canne ou une marchette au besoin, faire des exercices assis ou essayer la natation. Il est tout à fait sécuritaire de faire régulièrement de l'activité physique; d'ailleurs, plus vous en ferez, plus vous gagnerez en confiance.
   - Si le sol est glacé, vous pouvez utiliser un crampon au bout de votre canne, des semelles amovibles à chevrons pour vos bottes ou des bâtons de ski (les anciens modèles ou les nouveaux bâtons de ski nordique) pour garder l'équilibre.

8. **Il ne fait pas assez beau.**
   - Si le temps semble trop froid, humide ou chaud, ou encore si vous avez peur des risques occasionnés par la neige et la glace en hiver, marchez sur un tapis roulant dans une salle de conditionnement physique, faites de la natation à la piscine communautaire ou étirez-vous en regardant la télévision. Vous pouvez être actif à l'intérieur comme à l'extérieur!

9. **Je n'ai pas les moyens.**
   - Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à un centre de conditionnement physique ou à un cours ni de payer pour pratiquer un sport pour être actif : par exemple, vous pouvez tout simplement marcher – gratuitement – dans un centre commercial. Vérifiez certaines des ressources mentionnées dans le guide et les annexes pour plus d'idées.

10. **Je suis trop vieux pour ça.**
   - Tant que vous pouvez bouger, vous pouvez trouver quelque chose à faire que vous aimez et dans lequel vous persévérerez, et que vous pratiquerez régulièrement, et vous tirerez profit de l'activité physique. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre ou s'y remettre. Quand on en fait une habitude, être actif est plus facile qu'il n'y paraît.

Annexe 3 : Lignes directrices pour le retour à l'activité physique – Conseils qui font consensus chez les orthopédistes spécialisés dans l'arthroplastie de la hanche et du genou

Activités permises	Activités permises si on les maîtrise déjà	Activités interdites	Activités sur lesquelles on n'a pas encore statué
Golf	Ski alpin	Racquetball ou squash	Arts martiaux
Natation	Ski de fond	Jogging	Tennis en simple
Tennis en double	Poids et haltères	Sports de contact (comme le football, le basketball ou le soccer)	
Simulateur d'escalier	Patinage sur glace ou à roues alignées	Aérobique à grand impact	
Marche	Pilates	Baseball ou balle molle	
Marche rapide	Planche à neige		
Randonnée pédestre			
Appareils de simulation de ski			
Quilles			
Tapis roulant			
Vélo			
Vélo stationnaire			
Appareils elliptiques			
Aérobique à faible impact			
Rameur			
Danse			
Appareils de musculation			

Source : G.R. Klein, B.R. Levine et al. « Return to athletic activity after total hip arthroplasty. Consensus guidelines based on a survey of the Hip Society and American Association of Hip and Knee Surgeons », Journal of Arthroplasty, no 2, vol. 22, p. 171-175, 2007.

Annexe 4 :
Modification d'activités courantes

Après une arthroplastie de la hanche ou du genou, vous pouvez encore profiter de nombre de vos activités préférées en apprenant à les adapter. La liste qui suit comprend certaines des activités les plus courantes, mais ne les englobe évidemment pas toutes. Pour plus de conseils, consultez votre orthopédiste ou médecin de famille. Voir aussi l'Annexe 3 pour des lignes directrices sur les activités permises.

Aviron et canoë

- Assurez-vous d'abord de pouvoir vous asseoir au sol et vous relever avant d'essayer de monter dans une embarcation.
- Demandez à quelqu'un de tenir l'embarcation pendant que vous montez, et ce, jusqu'à ce que vous puissiez le faire facilement seul.
- Si vous avez subi une arthroplastie du genou, vous pouvez mettre une serviette ou un tapis roulé sous le genou ou entre le haut de la jambe et le tibia de sorte à réduire ou à éliminer la pression exercée sur la rotule.
- Si vous ramez, évitez les mouvements répétés et vigoureux en amplitude complète du tronc vers l'avant.

Curling

- Afin de réduire les risques de chute, exercez-vous à lancer la pierre et à balayer avant d'aller sur la glace, et portez des semelles antidérapantes pour balayer.
- Si vous ne pouvez pas vous pencher sur l'appui-pied, surtout après une arthroplastie de la hanche, essayez le bâton de curling, qui permet de faire les lancers debout.
- Afin de pouvoir marcher sur la glace et vous servir de l'appui-pied de façon plus sécuritaire, vous devriez d'abord travailler votre force et votre équilibre. Voir l'Annexe 6, « Exercices de renforcement après une arthroplastie de la hanche ou du genou ».

Cours de mise en forme

- La majorité des cours, autres que ceux à la piscine, de cardiovélo ou de taï chi, exigent que l'on puisse s'asseoir au sol et se relever ou utiliser une marche d'aérobique. Discutez des techniques à utiliser avec votre physiothérapeute et voyez ensemble les meilleures façons de faire, puis essayez-les à la maison.
- Demandez à votre orthopédiste s'il y a des mouvements ou activités que vous devriez éviter.
- Voir l'Annexe 5, « Inscription à un cours de mise en forme ».

Danse

- Danser est une excellente façon de travailler l'équilibre, la coordination, le contrôle et la force.
- Essayez de bouger les pieds plutôt que de faire des torsions.
- Évitez de bondir ou de frapper des pieds.

Golf

- Commencez doucement avec des coups roulés et d'approche roulés au terrain d'exercice avant de retourner sur le vert.
- Utilisez une voiturette pour commencer. Passez graduellement à la marche, d'abord en franchissant 9 trous, puis en vous rendant progressivement à 18 trous selon votre résistance.
- Utilisez un sac à roulettes ou un cadet. Porter son sac inutilement augmente la charge sur la nouvelle articulation.
- Utilisez des chaussures sans crampon afin de réduire la force de torsion subie par la hanche et le genou.
- Un golfeur professionnel peut vous aider à modifier votre technique afin de réduire la force de torsion subie par la nouvelle hanche ou le nouveau genou.
- Voir la section « Ressources » pour le lien vers « Can I still play golf after a knee replacement? ».

Jardinage

- Il peut être difficile de s'agenouiller après une arthroplastie ou quand on a de l'arthrite à la hanche ou au genou. Utiliser un appareil fonctionnel, comme un dispositif d'agenouillement pour jardiner, avec des poignées sur les côtés, peut vous aider à vous rapprocher du sol et à vous relever.
- Voir la section « Modifiez vos activités » et l'Annexe 5 pour des conseils pour se lever et se baisser.

Marche

- Assurez-vous de porter des chaussures ou bottes offrant un bon soutien et qui amortissent bien les chocs.
- Les bâtons de ski nordique ou de vieux bâtons de ski peuvent vous aider à garder l'équilibre tout en soulageant votre articulation d'une partie de la charge. Ils font aussi travailler davantage votre cœur et vos poumons parce que vous utilisez vos bras en plus de vos jambes.

Natation et aquaforme

- Vous pourrez entrer dans la piscine et en sortir plus facilement si vous utilisez l'escalier avec main courante plutôt que l'échelle.
- Habituellement, le battement de jambes ne pose pas de problème, bien que certains orthopédistes demandent de limiter les coups de pied de brasse (c.-à-d. les coups de pied fouettés). Consultez votre orthopédiste pour connaître les restrictions applicables à votre situation.
- L'aquaforme est recommandée, surtout si vous avez de l'arthrite dans d'autres articulations, car les membres inférieurs ne subissent aucun impact. Gardez les jambes fléchies afin que l'eau vous arrive au cou (plus le niveau d'eau est élevé, moins l'impact est grand). Si vous avez subi une arthroplastie de la hanche, demandez à votre orthopédiste si vous pouvez croiser les jambes au-delà de la ligne médiane du corps.
- Voir l'Annexe 5, « Inscription à un cours de mise en forme ».

Patinage et hockey

- Ne pratiquez ces activités que si vous les maîtrisez et que votre orthopédiste les approuve.
- Choisissez vos conditions : la glace doit toujours être en bon état.
- Il ne doit pas y avoir de mises en échec.

Pilates et yoga

- Ces exercices sont recommandés seulement si vous les maîtrisez déjà et que votre orthopédiste les approuve. Optez pour les formes les moins exigeantes, p. ex. le hatha-yoga plutôt que le yoga athlétique.
- Changez la façon dont vous vous agenouillez si nécessaire et évitez de forcer l'articulation avec des mouvements extrêmes.
- Si vous avez subi une arthroplastie de la hanche, demandez à votre orthopédiste si vous pouvez croiser les jambes au-delà de la ligne médiane du corps.
- Si vous avez subi une arthroplastie de la hanche, évitez de forcer l'articulation avec des mouvements extrêmes et des flexions répétées du tronc vers l'avant, surtout au-delà de la ligne médiane du corps et accompagnées de torsions.

Poids et haltères

- Haltères – Ne pratiquez cette activité que si vous la maîtrisez bien et que votre orthopédiste l'approuve. Autant que possible, évitez les fentes et les flexions trop prononcées des jambes.

- Appareils de musculation – Vous pouvez faire tous les exercices pour les bras et le tronc, mais évitez de mettre du poids sur les chevilles en dépliant la jambe. On recommande des flexions des muscles ischio-jambiers et des développés des jambes.

Randonnée pédestre

- Assurez-vous de porter une chaussure ou une botte offrant un bon soutien et de bonnes semelles pour limiter les risques de glissement.
- Vous devez accroître votre force et votre équilibre avant de marcher sur un terrain inégal et de descendre des côtes. Il serait donc profitable de travailler ces aspects à l'aide d'exercices précis. Voir l'Annexe 6, « Exercices de renforcement après une arthroplastie de la hanche ou du genou ».
- Utiliser des bâtons de ski ou de randonnée peut vous aider à maintenir votre équilibre et réduire jusqu'à 20 % la charge sur votre genou quand vous descendez une côte.

Ski alpin

- Ne pratiquez cette activité que si vous la maîtrisez bien et que votre orthopédiste l'approuve.
- Commencez par des pistes faciles et bien entretenues.
- Tenez compte des conditions : évitez la neige glacée ou fondante, les bosses et les pentes très abruptes.
- Utilisez des skis paraboliques plutôt que des skis de compétition.
- Faites régler vos fixations régulièrement par un spécialiste.
- Vous devez faire des exercices qui renforcent les quadriceps, puisque ces muscles sont très sollicités. Voir l'Annexe 6, « Exercices de renforcement après une arthroplastie de la hanche ou du genou ».

Ski de fond

- Ne pratiquez cette activité que si vous la maîtrisez bien et que votre orthopédiste l'approuve.
- Commencez par des pistes bien entretenues. Le ski de randonnée nordique n'est pas recommandé.
- Tenez compte des conditions : évitez la neige glacée ou fondante, les côtes abruptes et les terrains accidentés. Si vous n'êtes pas certain de pouvoir franchir une section plus exigeante du parcours, enlevez vos skis et franchissez-la à pied.

Taï chi

- C'est une excellente façon de travailler l'équilibre, la coordination, le contrôle et la force.
- Au début, si les muscles de l'avant de la cuisse sont faibles, ne pliez pas trop les genoux.

Tennis

- La majorité des orthopédistes vous permettront de jouer en double, mais pas en simple, car le terrain à couvrir est trop grand.
- Évitez de faire de grandes fentes pour frapper la balle.
- Bougez les pieds plutôt que de faire des torsions.

Vélo, vélo stationnaire ou cardiovélo

- Le vélo peut être une activité physique à faible impact et de grande intensité bénéfique pour le cœur et les poumons, en plus de favoriser la force et l'endurance des muscles jambiers.
- L'ajustement adéquat du vélo assure votre confort, limite les risques de blessures et vous permet de tirer le maximum de votre entraînement :
  - > **Hauteur de la selle** – Le genou doit être légèrement plié quand la pédale est au plus bas de sa course.
  - > **Hauteur du guidon** – Quand les mains sont placées sur le guidon, les coudes doivent être légèrement pliés de sorte que le cou, les épaules, les bras et les mains soient détendus.
  - > **Position de la selle** – Quand les pieds sont sur les pédales et que celles-ci sont à l'horizontale, le bas de la rotule doit être directement vis-à-vis le centre de la pédale ou juste derrière celui-ci.
- La sangle de la pédale doit maintenir le pied en place et vous permettre de pousser en un mouvement circulaire continu. L'exercice est ainsi plus bénéfique (parce que plus de groupes musculaires sont sollicités), et la charge imposée aux genoux réduite. (À l'extérieur, n'utilisez pas les sangles si vous ne l'avez jamais fait avant.) Voir l'Annexe 5, « Inscription à un cours de mise en forme », pour des images de l'ajustement du vélo.

Annexe 5 :
Inscription à un cours de mise en forme

La recherche montre que l'activité physique peut être bénéfique pour tous, y compris les personnes qui vivent avec une maladie chronique comme l'arthrose à la hanche ou au genou. Cela dit, vous devez connaître et respecter toute restriction imposée par votre orthopédiste ou tout autre spécialiste, peu importe l'activité ou le programme auquel vous prenez part. Vous pouvez participer à un cours de mise en forme, tant que vous évitez les positions déconseillées par votre orthopédiste ou spécialiste ou que vous les modifiez, et tant que les exercices ne provoquent pas de douleurs articulaires.

Il est possible que vos muscles soient un peu endoloris, mais vous ne devriez pas ressentir de douleur aux articulations ou dans leur région. Si vous avez mal à une articulation, arrêtez l'activité et discutez avec votre thérapeute ou orthopédiste de la façon dont vous pouvez la modifier.

N'oubliez pas d'entamer tout programme d'exercice de façon progressive (augmentation graduelle de la durée, du nombre de séances hebdomadaires, de l'intensité de l'exercice ou encore des poids ou de la résistance). Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis plus de deux semaines, vous aurez perdu un peu de votre condition physique et devrez vous y remettre graduellement. Trop en faire trop vite est la cause la plus fréquente de blessures. La douleur provoquée par un exercice trop intense trop rapidement est décourageante et explique souvent l'abandon du programme d'exercice dans les deux semaines.

Les activités à grand impact, comme sautiller, sauter et courir, ne sont habituellement pas recommandées après toute arthroplastie aux membres inférieurs, car cela pourrait accentuer l'usure de l'articulation.

Le style et les routines des moniteurs peuvent varier énormément. Il se peut donc qu'un même cours donné par des moniteurs différents ne vous convienne pas toujours. Nous vous recommandons fortement d'observer le déroulement du cours que vous voulez suivre avant de vous y inscrire. Vous pourrez ainsi évaluer si le cours et le moniteur vous conviennent. Quand vous participez à un cours pour la première fois, il pourrait être utile soit d'avertir le moniteur avant le cours que vous devrez peut-être modifier certains mouvements pour respecter les limites imposées, soit de parler avec lui après le cours pour voir les façons d'adapter les mouvements que vous avez du mal à faire ou que vous devez éviter.

Bref :

- *Renseignez-vous* sur les *activités* ou *mouvements* que vous *devriez éviter.*
- *Ménagez-vous* en prévoyant de petites pauses.
- *Augmentez graduellement* la durée, la fréquence et l'intensité (répétitions ou charge) des exercices, un élément à la fois.
- Vous devez vous attendre à des douleurs musculaires, mais la douleur *articulaire,* elle, *n'est pas* normale.

Si vous avez subi une arthroplastie du genou ou êtes atteint d'arthrose au genou

Vous pouvez avoir de la difficulté à vous agenouiller ou éprouver une drôle de sensation en le faisant, mais cela ne cause aucun dommage à votre prothèse. Vous pouvez mettre une serviette ou un tapis roulé sous le genou ou entre le haut de la jambe et le tibia de sorte à réduire ou à éliminer la pression exercée sur la rotule.

Vous pouvez avoir du mal à vous asseoir par terre ou à vous relever. Appuyez-vous sur un mur, une chaise ou un tabouret, voire une marche d'aérobique. Avant le cours, exercez-vous à vous asseoir et à vous relever avec votre physiothérapeute ou à la maison avec quelqu'un qui peut vous aider.

Vous êtes peut-être capable de faire des exercices au sol avec une marche d'aérobique. Plus votre marche est élevée, moins vous avez à vous courber.

Évitez de vous tordre le genou, comme on le montre dans les étirements ci-dessous. Si vous êtes debout, déplacez les pieds pour tourner plutôt que de tordre le genou.

Vous pouvez avoir de la difficulté à plier complètement le genou, mais ce type de mouvements peut habituellement être modifié, comme on le précise ci-dessus. Si vous suivez un cours de yoga ou de Pilates, vous pouvez modifier la posture du fœtus en plaçant un tapis de yoga roulé ou un bloc de styromousse sous le fessier pour limiter la flexion du genou.

Si vous avez subi une arthroplastie de la hanche ou êtes atteint d'arthrose à la hanche

Il est particulièrement important de demander à votre orthopédiste quelles sont vos restrictions; les restrictions, contrairement à celles pour les arthroplasties du genou, varient en fonction de nombre de raisons, y compris le type de prothèse et de chirurgie (les muscles que l'orthopédiste a dû traverser pour installer votre prothèse) et s'il s'agit d'une reprise chirurgicale.

Certains mouvements ne sont habituellement pas recommandés après une arthroplastie de la hanche, comme se croiser les jambes au-delà de la ligne médiane du corps ou forcer l'articulation avec des mouvements extrêmes, des flexions ou des rotations répétées du tronc vers l'avant (p. ex. quand on rame vigoureusement).

À éviter

Évitez de dépasser la ligne médiane (ci-dessus)

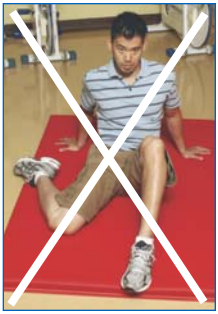
Correct

À éviter

Évitez les flexions extrêmes (ci-dessus)

Correct

À éviter



Évitez les rotations et flexions extrêmes (ci-dessus)

Correct

Les personnes atteintes d'arthrose peuvent ressentir de la douleur en exécutant les mouvements illustrés ci-dessus ou des torsions.

Se lever du sol ou s'y asseoir : Voir les suggestions dans la section sur l'arthroplastie du genou.

Types de cours de mise en forme pour les personnes ayant subi une arthroplastie de la hanche ou du genou

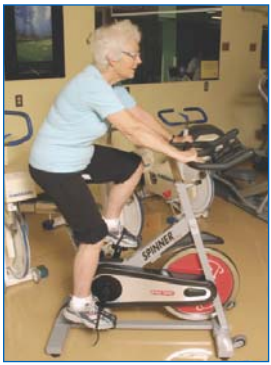
Cardiovélo

Le vélo stationnaire ou le cardiovélo peut être un exercice cardiovasculaire à faible impact et de grande intensité qui favorise la force et l'endurance musculaires. L'ajustement adéquat du vélo assure votre confort, limite les risques de blessures et vous permet de tirer le maximum de votre entraînement. Prenez le temps de comprendre les réglages du vélo avant le cours. Une fois le vélo ajusté, faites quelques essais pour vous assurer que vous serez à l'aise sur le vélo durant 45 minutes. Si vous éprouvez de la douleur, modifiez les réglages.

Boutons et poignées de réglage du vélo

A. Hauteur de la selle
B. Frein à main et résistance
C. Hauteur du guidon
D. Position de la selle (vers l'avant et l'arrière)
E. Sangle des pédales

Ajustement du vélo :



1. **Hauteur de la selle** – Le genou doit être légèrement plié quand la pédale est au plus bas de sa course. Assoyez-vous sur la selle et placez les talons sur les pédales. En pédalant vers l'arrière, votre jambe devrait être en pleine extension, sans pour autant se bloquer quand la pédale est au plus bas de sa course. Si vos hanches se balancent d'un côté à l'autre, c'est que la selle est trop haute : vous avez donc moins de puissance et augmentez la charge sur les genoux et le dos. Si la selle est trop basse, vous êtes trop courbé et augmentez la charge sur les hanches, les genoux et le dos. Voilà! Vous devriez pédaler de façon fluide!

2. **Hauteur du guidon** – Quand les mains sont placées sur le guidon, les coudes doivent être légèrement pliés de sorte que le cou, les épaules, les bras et les mains soient détendus; ne serrez pas le guidon. Un guidon plus relevé est plus confortable pour les débutants; il facilite l'exercice, le rend plus sécuritaire et peut réduire le stress subi par le bas du dos quand la personne n'est pas souple. Assurez-vous que le guidon du vélo stationnaire est au moins aussi haut que la selle (surtout si vous avez subi une arthroplastie de la hanche). Si le guidon est trop élevé, trop bas, trop proche ou trop loin, vous pourriez ressentir de la douleur au cou, aux épaules, au dos et aux mains.

3. **Position de la selle (vers l'avant et vers l'arrière)** – Quand les pieds sont sur les pédales et que celles-ci sont à l'horizontale, c'est-à-dire parallèles au plancher, le bas de la rotule doit être directement vis-à-vis le centre de la pédale ou juste derrière celui-ci. Il est préférable d'être juste derrière le centre que directement au-dessus, car cela met trop de stress sur les genoux.

4. **Ajustement de la sangle des pédales et position des pieds** – La majorité des vélos stationnaires ont des sangles qui maintiennent les pieds en place sur les pédales. Le fait que le pied soit ainsi attaché à la pédale vous permet de pousser en un mouvement circulaire continu, et donc de pédaler de façon efficace et fluide puisque plus de groupes musculaires sont sollicités; vous tirez ainsi plus d'avantages de l'exercice tout en réduisant la charge imposée aux genoux. Veillez à mettre l'avant-pied au centre de la pédale – c'est la meilleure position pour assurer votre confort et prévenir les blessures. Veillez aussi à ce que les sangles soient bien serrées, mais pas trop. Si vos orteils sont engourdis, c'est que les sangles sont trop serrées!

Parfois, les boutons de réglage du vélo se relâchent et doivent être resserrés : la selle ou le guidon sont alors instables. Vous n'avez qu'à ralentir, arrêter et resserrer les boutons de réglage du guidon ou de la selle.

Si vous voulez plus de détails sur l'ajustement de votre vélo, vous pouvez consulter des sites fiables, tels que les suivants : http://sportsmedicine.about.com/od/tipsandtricks/ht/StationaryBike.htm (en anglais seulement) ou http://www.cartilagehealth.com/cycling.html (en anglais seulement) pour plus d'illustrations.

Autres conseils et précautions

Utilisez le frein à main ou le bouton de réglage de la tension sous le guidon (habituellement rouge) pour ralentir ou arrêter. Il suffit habituellement de pousser ou de tirer dessus pour ralentir le volant d'inertie. N'essayez pas d'arrêter les pédales subitement ou d'enlever les pieds sans d'abord freiner, car cela pourrait transmettre une secousse aux jambes ou au dos. Comme les pédales sont directement reliées au volant d'inertie, qui est assez lourd, elles continuent leur mouvement même si vous ne pédalez plus activement. Évitez les départs et arrêts subits, car cela exerce une pression indue sur la hanche et le genou.

Gardez **toujours** les mains sur le guidon quand vous pédalez debout.

Assurez-vous d'avoir une serviette pour vous essuyer les mains. Si vos mains sont humides à cause de la sueur, le guidon peut devenir glissant.

La charge sur les articulations est plus grande quand vous pédalez debout plutôt qu'assis. Augmentez graduellement le temps que vous passez à pédaler debout, selon votre confort et votre forme physique. Vous devez mettre suffisamment de tension sur le volant d'inertie pour être stable quand vous vous levez sans avoir à « forcer excessivement » pour pédaler. Évitez de vous balancer ou de bondir hors de selle pour vous lever, car cela augmente la charge sur l'articulation. Il est plus sécuritaire de pédaler de façon contrôlée, et cela donne en outre davantage de puissance aux jambes.

Si vous avez subi une arthroplastie de la hanche, évitez de pédaler debout en vous penchant trop afin de ne pas mettre trop de pression sur la hanche et d'être confortable. Évitez de forcer la hanche par des flexions complètes (mouvement du tronc vers l'avant).

Votre objectif devrait être une vitesse de 80 à 100 tours/minute afin de pédaler de façon fluide et contrôlée. Vous ne voulez pas aller vite au point de sauter sur la selle et de perdre le contrôle, ni d'avoir à forcer excessivement.

N'augmentez pas la résistance au point de tomber à une vitesse inférieure à 60 tours/minute, car cela se traduit souvent par des mouvements saccadés et un effort excessif, ce qui accroît la charge sur le genou.

Vous serez plus confortable si vous utilisez une chaussure à semelle rigide en faisant du vélo, car vous minimisez ainsi la perte de puissance (meilleur rendement pour un effort moindre). Une semelle souple fléchit sur la pédale, ce qui augmente la pression sur le pied et provoque des douleurs et une grande perte d'énergie.

Aquaforme

Si vous n'avez jamais fait d'aquaforme ou que vous reprenez cette activité, prenez plus de pauses et allez-y doucement. L'aquaforme en eau profonde est un bon exercice cardiovasculaire sans impact pour les membres inférieurs et qui ne nécessite que quelques modifications mineures.

Vérifiez si la piscine est munie d'un escalier. Vous pourrez entrer de la piscine et en sortir plus facilement si vous utilisez l'escalier fixe ou amovible avec main courante plutôt que l'échelle. S'il y a un escalier amovible, demandez qu'on l'installe avant le cours que vous devez suivre.

Voyez les recommandations ci-dessous pour savoir lesquelles pourraient s'appliquer à votre situation.

Si vous avez subi une arthroplastie de la hanche et que vous devez éviter de croiser les jambes au-delà de la ligne médiane du corps, modifiez les exercices afin d'arrêter les jambes à la ligne médiane (les exercices demeurent bénéfiques pour les muscles).

Si vous avez subi une arthroplastie du genou et que votre orthopédiste ne veut pas que vous donniez de coups de pied fouettés (c.-à-d. des coups de pied de brasse), faites plutôt des battements de jambes ou des battements en ciseaux.

Si vous êtes grand et que l'impact de certaines activités comportant des sauts et de la course provoque des douleurs dans les pieds ou les jambes, essayez l'aquaforme en eau profonde pour éliminer l'impact, gardez les jambes fléchies afin que l'eau vous arrive au cou (plus le niveau d'eau est élevé, moins l'impact est grand) ou faites d'autres activités de renforcement des jambes, comme marcher vers l'avant, le côté ou l'arrière.

Pour rendre les exercices plus exigeants, vous pouvez :
- accroître la vitesse du mouvement;
- garder les jambes et les bras droits;
- faire des mouvements amples;
- pousser et tirer l'eau en faisant des coupes avec les mains.

Pour rendre les exercices moins exigeants, ralentissez, pliez les bras et les jambes et gardez les doigts écartés.

Si vous avez mal aux pieds à cause des sauts, de la course ou de la marche, vous pouvez essayer des chaussettes ou souliers de piscine, maintenir le niveau d'eau aux épaules (plus le niveau d'eau est élevé, moins la charge est grande) et relever les genoux : c'est excellent pour faire travailler les abdominaux!

Ballon d'exercice

Il n'est pas recommandé de suivre un cours intégrant cet équipement si vous avez subi une arthroplastie de la hanche. Pour votre sécurité, vous devez obtenir l'aide d'un entraîneur ou thérapeute quand vous utilisez cet équipement afin d'adapter vos exercices à votre forme physique. Le ballon d'exercice est une excellente façon d'accroître la force du tronc. Toutefois, les risques de chute sont plus élevés en raison de la force exceptionnelle que doivent déployer le tronc et les hanches pour réussir à faire certains des exercices en toute sécurité.

À éviter

Correct

- Vous aurez moins de difficulté à garder l'équilibre si vous utilisez un ballon plus petit ou légèrement dégonflé.
- Ne vous agenouillez pas sur le ballon. Les risques de chute sont trop grands!
- Si vous avez peu d'équilibre ou que votre tronc est faible, tenez compte des risques de chute, surtout si vous avez subi une arthroplastie de la hanche.
- N'oubliez pas que l'on doit généralement éviter de croiser la jambe opérée au-delà de la ligne médiane du corps après avoir subi une arthroplastie de la hanche. Si votre orthopédiste vous a fait cette recommandation, évitez tout exercice où vous êtes appuyé de côté sur un ballon.

Sauter, sautiller et sauter à la corde

Remplacez ces activités par la marche sur place en élevant plus ou moins les genoux (sans martèlement), des pas de côté, des quarts de flexions sur jambes (squats) et des mini-fentes (vers l'avant, le côté et l'arrière), entre autres. N'oubliez pas de bouger les bras vigoureusement, puisque vous sollicitez ainsi plus de muscles et stimulez davantage vos cœur et poumons.

Fentes et flexions sur jambes

Flexions sur jambes

- Commencez par des quarts de flexions sur jambes. Si vous êtes à l'aise avec ce mouvement, passez à des demi-flexions, mais pas plus. Cette technique est aussi recommandée aux gens qui n'ont pas de problèmes d'articulation.
- Gardez toujours les genoux alignés sur les pieds (ne cognez pas les genoux).
- Faites ensuite des flexions sur une jambe ou utilisez des poids, mais seulement si vous êtes à l'aise avec ces mouvements.

Fentes

- Commencez par de petites fentes de sorte que le genou avant ne fléchisse pas de plus de 45 degrés (quarts de flexions sur jambes), les pieds rapprochés.
- Gardez les genoux alignés sur les pieds, comme pour les quarts de flexions sur jambes.
- Passez aux mouvements avec des poids, mais seulement si vous êtes à l'aise avec ceux-ci.

À éviter

Correct

Source : Tips for People with Hip & Knee Osteoarthritis or Hip & Knee Replacement, du Holland Orthopaedic and Arthritic Centre du Sunnybrook Health Sciences Centre.
Site Web : http://www.sunnybrook.ca/uploads/MSK_Exercise_Class.pdf.

Annexe 6 : Exercices de renforcement après une arthroplastie de la hanche ou du genou

Voici quelques exercices axés sur les muscles de la cuisse avant, du côté de la hanche et du mollet, affaiblis par l'arthrite ou une arthroplastie de la hanche ou du genou. Il est important de noter que les exercices de renforcement varient selon les personnes et leurs besoins. S'il y a d'autres régions affaiblies, vous pouvez consulter un thérapeute pour obtenir de l'aide.

Consultez la section « Progression des exercices (répétitions et charge) » dans la présente annexe pour plus de détails sur l'amélioration de votre force et de votre endurance musculaires et de votre mobilité en général.

Quadriceps (avant de la cuisse)

- Ces muscles vous permettent de monter les escaliers, de marcher plus longtemps et de vous lever quand vous êtes assis.
- Remarque : Ne mettez pas de poids sur votre cheville quand vous dépliez la jambe, car cela appliquerait beaucoup plus de pression sur la rotule. Voir les images 1 et 2.

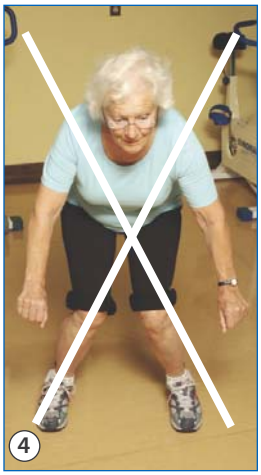
Conseils généraux :

- Gardez les genoux alignés sur les pieds (ne cognez pas les genoux et évitez d'arquer les jambes).
- Ne fléchissez pas les genoux au-delà du bout des orteils (angle de 50 degrés environ). Plier les genoux davantage mettrait une charge supplémentaire sur la rotule.
- Vous devriez sentir une certaine tension ou fatigue, une certaine douleur, dans l'avant de la cuisse, mais pas de douleur à l'avant du genou.

Progression des exercices les plus faciles aux plus exigeants :

- **Quarts de flexions sur jambes au mur** – Appuyez le dos au mur, les pieds de 30 à 60 cm de celui-ci.
- **Quarts de flexions sur jambes** sans appui, illustrés à l'image 3.

Écartez les pieds à la largeur des hanches, les genoux alignés sur les pieds.



Fléchissez le genou jusqu'à 50 degrés.

- ***Développé des jambes*** (image 6) : Si vous n'êtes pas à l'aise à l'idée de mettre tout le poids de votre corps sur la jambe OU si vous voulez mettre plus que votre poids sur celle-ci.
- ***Flexions sur une jambe :*** Ce mouvement peut aussi travailler votre équilibre (image 7).
- Utilisez une ***surface inégale***, comme un ***oreiller***, un ***disque d'équilibre Thera-Band®*** (image 8) ou un ***demi-ballon Bosu®*** (image 9).

Développé des jambes

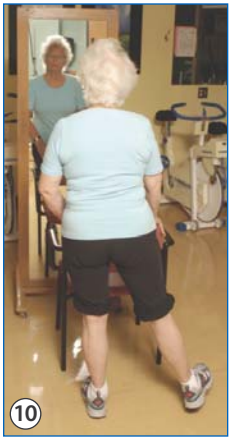
Flexions sur une jambe

Disque d'équilibre Thera-Band®

Demi-ballon Bosu®

Muscle moyen fessier (côté de la hanche ou fessier)

• Ce muscle vous aide à marcher normalement et longtemps en absorbant une partie de la charge du dos et de la hanche.



Conseils généraux et progression des exercices :

- Il peut être utile de vérifier dans le miroir si vos épaules et hanches restent de niveau.
- Appuyez-vous sur un comptoir ou une autre surface solide pour garder l'équilibre.
- La majorité des salles de bains sont idéales pour faire cet exercice, puisqu'on y trouve un comptoir devant un miroir.
- Debout devant le miroir, tenez-vous au comptoir et gardez les épaules et les hanches de niveau en levant la jambe de côté (image 10).
- Afin de vous assurer de ne pas utiliser d'autres muscles :
  - > gardez les épaules et les hanches de niveau;
  - > pointez les orteils vers l'avant plutôt que vers le côté;
  - > gardez la jambe droite en la levant de côté, et non vers l'avant.
- Une fois que vous arrivez à faire 30 répétitions sans difficulté, vous pouvez utiliser le disque d'équilibre pour augmenter la résistance OU, si vous voulez accroître votre équilibre, vous pouvez essayer de faire l'exercice sans appui. Si vous y arrivez facilement, essayez de faire l'exercice les yeux fermés ou sur une surface inégale (demi-ballon ou oreiller).

Muscle gastrocnémien (mollet)

• Ce muscle vous aide à marcher normalement, uniformise la longueur des pas et permet de monter les escaliers.

Conseils généraux et progression des exercices :

- Tenez-vous droit sur les pieds, devant un comptoir pour vous y appuyer avec les mains.
- Poussez vers le sol avec les orteils en soulevant les talons.
- Vous devriez sentir une certaine tension ou fatigue dans les mollets et l'avant des cuisses.
- Évitez toute torsion des chevilles.
- Après 30 répétitions, essayez de faire l'exercice sans appui ou les yeux fermés. Vous pouvez aussi vous tenir sur une surface inégale, comme un disque d'équilibre ou un demi-ballon, pour travailler votre équilibre.
- Si vous voulez travailler davantage votre équilibre et votre force, essayez de faire l'exercice sur une jambe, d'abord en vous appuyant sur un comptoir, puis progressez selon vos capacités.

Progression des exercices (répétitions et charge)

Les muscles tels que les quadriceps, le moyen fessier et le mollet soutiennent tout le poids du corps à chaque pas que vous faites. Si vous franchissez un kilomètre à pied, pensez au nombre de pas que cela représente. Croyez-vous que dix répétitions d'un exercice vous aideront à atteindre votre objectif?

- Commencez par trois séries de dix répétitions. Au début, vous pouvez prendre une pause entre les séries si vous êtes fatigué.
- Ajoutez une répétition à chaque série tous les 2 jours, jusqu'à ce que vous atteigniez 30 répétitions.
- Faites l'exercice lentement et de façon contrôlée.
- Il est plus important de faire l'exercice correctement que de faire des mouvements plus amples ou d'accroître la résistance (à l'aide d'un disque d'équilibre ou de poids).
- Faites des exercices pour chaque jambe.
- Pour rendre l'exercice plus stimulant et travailler votre équilibre, essayez de le faire sans vous appuyer avec les mains tout en maintenant une bonne position.
- Afin d'accroître encore plus votre force, augmentez la difficulté de l'exercice en ajoutant une charge (poids ou disque d'équilibre). Quand vous ajoutez une charge, votre muscle se fatigue plus rapidement. Vous devez donc commencer par un nombre réduit de répétitions et graduellement revenir à 30 répétitions. Répétez le cycle chaque fois que vous ajoutez une charge.

Voici quelques principes de base :

1. ***Spécificité de l'exercice*** – Si vous voulez améliorer votre capacité à faire une activité, l'exercice doit travailler le muscle de la même façon que lorsqu'il est sollicité par l'activité.
2. ***Surcharge*** – Votre corps s'adapte au stress ou à la charge. Une fois le muscle adapté, il ne gagnera pas en force, à moins d'augmenter la charge; pour ce faire, vous pouvez accroître le poids ou la résistance ou encore le nombre de répétitions. Pour augmenter la force ou l'endurance du muscle, vous devez faire l'exercice au moins trois fois par semaine.
3. ***Réversibilité*** – Faites-les ou faites une croix dessus. Vous devez faire les exercices au moins deux fois par semaine pour maintenir vos acquis.

Annexe 7 :
Étirements après une arthroplastie de la hanche ou du genou

Les quadriceps (avant de la cuisse), le muscle ischio-jambier (arrière de la cuisse), le muscle fléchisseur de la hanche (avant de la hanche) et le muscle gastrocnémien (mollet), entre autres, se raidissent quand on souffre d'arthrose ou qu'on a subi une arthroplastie de la hanche ou du genou. Cette raideur musculaire peut influer sur votre capacité à marcher et rendre vos activités quotidiennes plus difficiles et moins agréables.

Les photos ci-après illustrent les positions adéquates pour faire des étirements. Il y a souvent plus d'une façon d'étirer chaque muscle; vous devez donc choisir celle qui vous convient le mieux (p. ex. si vous êtes à l'extérieur, vous préfèrerez peut-être rester debout plutôt que de vous allonger au sol pour vous étirer).

Les muscles et tissus mous sont plus faciles à étirer après un échauffement. Par exemple, l'étirement est plus agréable après une douche chaude ou une activité comme la marche ou le vélo. Afin de vous étirer adéquatement, vous devez atteindre votre point d'inconfort et maintenir la position de 30 à 45 secondes. Faites chaque étirement trois fois pour chaque jambe.

Quadriceps (avant de la cuisse)

- Debout
  - > Pliez le genou et tenez la cheville dans votre main ou, si vous ne pouvez pas l'atteindre, utilisez une serviette ou une ceinture pour vous aider, tel qu'illustré.
  - > Tirez le talon vers le fessier ou ramenez la cheville et la cuisse vers l'arrière.
  - > Gardez les cuisses ensemble.
  - > Contractez les muscles de l'abdomen afin de courber le dos le moins possible.

- Sur le ventre
  - > Mêmes mouvements que debout; contractez le fessier pour maintenir les hanches sur le lit.

• Vous devriez ressentir les effets de l'étirement dans la cuisse et l'aine.

Muscle ischio-jambier (arrière de la cuisse)

- Debout
  - > Placez le talon sur un tabouret ou une marche.
  - > Utilisez une main courante ou une chaise pour garder l'équilibre.
  - > Penchez-vous vers l'avant à partir des hanches tout en gardant le dos droit.

- Sur le dos
  - > Pliez la hanche et le genou de la jambe étirée.
  - > Placez une serviette autour du talon pour soutenir la jambe.
  - > Redressez lentement la jambe vers le plafond.

- Vous devriez ressentir les effets de l'étirement dans l'arrière de la cuisse.

Muscle fléchisseur de la hanche (avant de la hanche)

- Debout
  - > Tenez-vous un pied devant l'autre, les orteils pointant vers l'avant.
  - > Gardez les hanches de niveau et orientées vers l'avant, en évitant les torsions.
  - > Poussez la hanche de la jambe arrière (celle étirée) vers l'avant.
  - > Gardez le haut du corps droit.
  - > Pliez le genou avant pour un étirement plus prononcé.

- Sur le dos
  - > Assoyez-vous, le fessier sur le bord d'un lit ou d'une grande surface surélevée et ferme.
  - > Placez les mains sous une cuisse et tirez-la vers la poitrine en vous couchant sur le dos.
  - > Gardez l'autre jambe pendante. Si elle touche le sol, dépliez le genou.
- Vous devriez ressentir les effets de l'étirement dans l'aine.

Muscle gastrocnémien (mollet)

- Placez-vous debout, les mains au mur pour vous appuyer.
- Tenez-vous un pied devant l'autre, les orteils pointant vers l'avant.
- Pliez le genou avant pour un étirement plus prononcé du mollet de la jambe arrière.
- Gardez la jambe arrière droite et le talon, au sol.
- Vous devriez ressentir les effets de l'étirement derrière le genou et dans le mollet.

Annexe 8 :
Aide-mémoire du débutant

Si vous commencez à être actif ou si vous ne l'avez pas été depuis un moment déjà, l'aide-mémoire ci-dessous constitue un bon point de départ.

- Vous avez rempli le Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique – Q-AAP (Annexe 1) ou consulté votre médecin de famille pour établir votre aptitude à l'activité physique.

- Vous savez que la meilleure stratégie pour réaliser des gains durables est de vous fixer des objectifs réalistes.

- Vous avez une idée du temps que vous allez consacrer à l'activité physique et à l'exercice et des plages de votre emploi du temps où vous allez inscrire ces activités.

- Vous êtes conscient que vos douleurs et vos raideurs peuvent augmenter au début, mais savez qu'elles s'estomperont rapidement.

- Vous savez qu'il faut écouter votre corps et compenser l'augmentation de votre niveau d'activité en vous ménageant des périodes de repos durant la journée.

- Vous avez dressé une liste d'activités de conditionnement physique qui vous tentent réellement et vous vous êtes renseigné au sujet des activités offertes dans votre région par divers organismes communautaires.

- Vous avez choisi des activités appropriées axées sur la souplesse, la force musculaire et l'endurance qui vous aideront à améliorer votre forme physique et votre mobilité.

Adaptation d'Activité physique et arthrite, de La Société de l'arthrite.

Annexe 9 :
Suivi de vos progrès

Fiche d'établissement d'objectifs

Prenez quelques minutes pour penser à ce que vous aimeriez être capable de faire au cours des deux à quatre prochaines semaines (objectifs à court terme) et des six à douze prochains mois (objectifs à long terme). Notez vos objectifs et affichez-les de sorte à bien les voir tous les jours pour vous motiver.

Pour réussir, vous devez avoir une idée claire de ce que vous voulez être capable de faire et de la période où vous voulez le faire. Revoyez vos objectifs à court terme toutes les deux à quatre semaines et modifiez-les au besoin. Faites le suivi de vos progrès et célébrez vos réussites!

Objectifs à court terme
Notez au moins deux objectifs à court terme. Qu'allez-vous faire au cours de la semaine ou des quinze prochains jours pour intégrer l'activité physique à votre quotidien et travailler à la concrétisation de vos objectifs à long terme?
1.
2.
3.

Objectifs à long terme
Notez au moins deux objectifs à long terme. Où voulez-vous en être dans six mois à un an?
1.
2.
3.

Journal

Un journal est une excellente source de motivation et vous aide à voir vos progrès. Vous trouverez d'excellents exemples de journal dans la section « Activity Log », pages 102 à 108, *d'Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide*, publié par le National Institute on Aging (États-Unis). Vous pouvez aussi utiliser le modèle qui suit :

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Endurance – Cumuler de 30 à 60 minutes d'activité par jour							
Activité et durée (minutes)							
Activité et durée (minutes)							
Activité et durée (minutes)							
Force – De deux à trois fois par semaine, tous les deux jours plutôt que deux jours de file (Voir l'Annexe 6 pour des exercices)							
Avant de la cuisse	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries
Côté de la hanche	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries
Mollet	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries	_____ rép. _____ séries
Souplesse – De deux à trois fois par semaine, tous les deux jours plutôt que deux jours de file (Voir l'Annexe 7 pour des exercices)							
Avant de la hanche	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.
Avant de la cuisse	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.
Arrière de la cuisse	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.
Mollet	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.	_____ rép.
Équilibre – De deux à trois fois par semaine							
Activité et durée (minutes)							
DURÉE TOTALE							

Abréviations : min = minutes rép. = répétitions

Parlez à un bénévole qui a déjà subi une chirurgie… *Connexion Ortho*

Lorsque vous vous préparez à une chirurgie majeure, vous pouvez être dépassé par l'information et les procédures auxquelles vous faites face pour la première fois. Ne pas savoir à quoi s'attendre est difficile; il n'est donc pas évident de se préparer ou de savoir par où commencer. Le présent livret pourra vous aider. Il pourrait aussi être utile de parler à quelqu'un qui a vécu la même expérience. Le programme *Connexion Ortho* a été fondé sur ce principe.

Connexion Ortho est un programme téléphonique gratuit de soutien par les pairs dans le cadre duquel vous, ou une personne qui s'occupe de vous, êtes jumelé à un bénévole formé qui a déjà subi une intervention semblable. Les bénévoles du programme offrent un point de vue pratique et réaliste de ce qui vous attend et des conseils sur la façon de s'y préparer.

Leurs connaissances, expérience, compréhension et encouragements permettent aux bénévoles de *Connexion Ortho* de vous rassurer et de vous informer pendant que vous attendez votre chirurgie ou durant votre rétablissement. Vous pouvez ainsi participer plus activement aux soins que vous recevez.

Connexion Ortho est à la disposition de tout patient qui a été aiguillé vers un orthopédiste pour un traitement, peu importe où il se trouve au Canada. Selon le type de traitement, votre lieu de résidence et vos préférences, la Fondation Canadienne d'Orthopédie vous jumellera à un bénévole de *Connexion Ortho,* qui communiquera avec vous, généralement dans un délai de deux jours, pour vous offrir son aide.

Pour accéder au programme, téléphonez à la Fondation Canadienne d'Orthopédie, au 1-800-461-3639, ou consultez le site **www.orthoconnect.org** pour obtenir des renseignements exacts et à jour sur la santé des os et des articulations.

Canadian Orthopaedic Foundation | Fondation Canadienne d'Orthopédie

1.800.461.3639

www.whenithurtstomove.org

www.orthoconnect.org

Le présent livret est réalisé gratuitement par la Fondation Canadienne d'Orthopédie, le seul organisme de bienfaisance canadien se consacrant exclusivement à la santé des os et articulations.

Vous avez d'autres questions?

Nous mettons à votre disposition des ressources et programmes de soutien gratuits et fiables approuvés par des orthopédistes afin de vous aider à retrouver votre mobilité. Téléphonez dès aujourd'hui! Nous sommes là pour vous soutenir dans tout votre cheminement.

Les renseignements contenus dans le présent livret sont généraux et pratiques et ne remplacent en rien une consultation, des soins ou les directives d'un professionnel de la santé. La Fondation Canadienne d'Orthopédie n'approuve aucun produit ou traitement en particulier.

L'exactitude, la fiabilité et l'utilité du contenu de ce livret pour le public cible ont été examinées par le Comité d'examen scientifique et médical de la Fondation Canadienne d'Orthopédie. La Fondation Canadienne d'Orthopédie fait tout pour que les renseignements de ce livret soient exacts et fiables. Toutefois, elle ne garantit pas que ces renseignements sont complets ou qu'ils ne contiennent pas d'erreurs. Avant de prendre une décision médicale, ou pour toute question à propos de votre condition médicale, consultez votre orthopédiste.