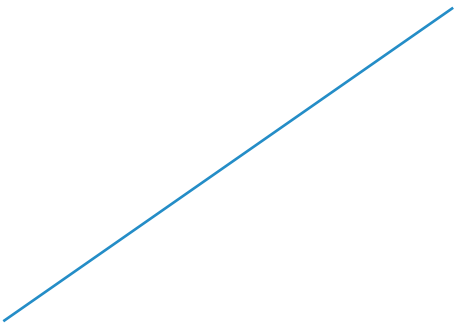




MON LIVRET
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
APRÈS COVID



VOUS ÊTES PATIENT, ATTEINT PAR LE CORONAVIRUS,

vous avez été hospitalisé et avez passé beaucoup de temps alité. L'alitement et l'hospitalisation dues à la maladie COVID19 se manifestent constamment par de la fatigue. Celle-ci est due à une lassitude psychologique, une fonte de muscle et un essoufflement au moindre effort. Pour récupérer votre forme physique dans les meilleures conditions **la reprise progressive de l'exercice est très importante.**

Les exercices du «livret de remise en forme après COVID19» vous sont présentés par l'équipe des kinésithérapeutes de l'Hôpital FOCH lors de votre hospitalisation.

Il faut maintenant les réaliser à la maison au moins 3 fois par semaine pendant 3 semaines pour bien récupérer.

Cette série d'exercices ne vous prendra pas plus de 30 à 40 minutes. Si vous ne pouvez pas faire la totalité des exercices, ni le nombre de répétitions préconisées ce n'est pas grave. L'important est de progresser à son rythme et d'être capable de faire l'ensemble de ce ré entraînement à l'effort à la fin des 3 semaines.

La reprise d'une activité physique si faible soit elle peut faire ressurgir quelques symptômes (essoufflement, toux, fatigue, mal de tête), ceci ne doit pas vous inquiéter. Ils doivent disparaître avec les exercices de respirations conseillés en fin de livret. Si ces symptômes persistent plus de 24 heures, veuillez contacter un médecin (votre médecin traitant ou la plateforme Covidom). Ceux d'entre vous qui nécessitent la surveillance d'un soignant de l'hôpital pendant cette période de remise en forme à domicile auront un rendez-vous de téléconsultation à leur sortie d'hospitalisation via la plateforme Doctolib.

Bon courage et bonne remise en forme

Ce livret est fait pour vous.

LES EXERCICES DE GYM DANS LA CHAMBRE :

Il est important de reprendre ses habitudes **de mouvements** dès que possible (MEME AVEC la perfusion ou l'oxygène). Pour cela, il faut faire « comme si vous étiez à la maison ». Autrement dit, restez plus souvent **au fauteuil plus qu'au lit**, et mettez-vous **debout toutes les heures** pour marcher sur place, dans la chambre ou faire des exercices.

En voici quelques exemples :

1 | 10 « ASSIS DEBOUT » FAIRE LENTEMENT ET EN SOUFLANT



2 | 10 MONTÉES GENOUX
DE CHAQUE CÔTÉ
+/- MAINTENUES 6 SECONDES



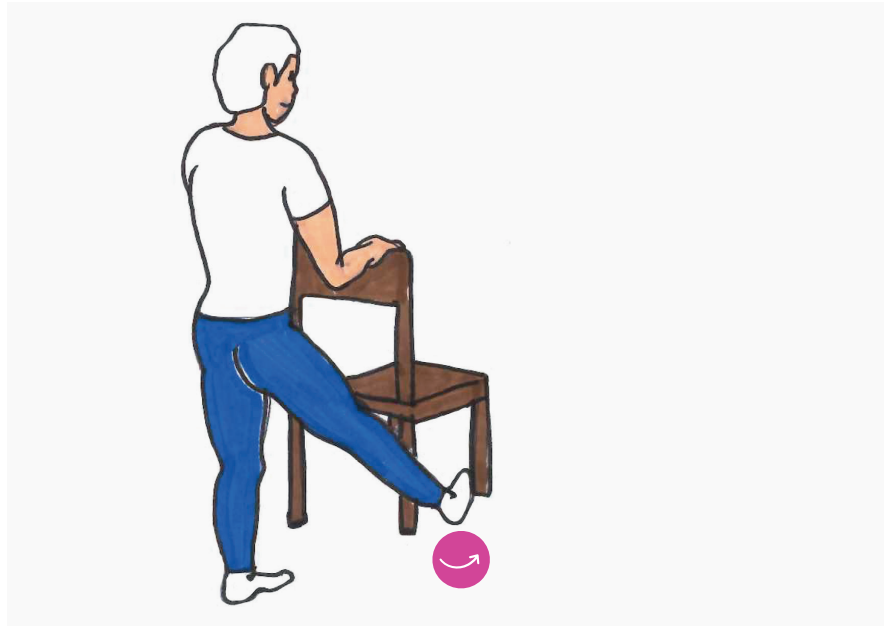
3 | 10 MONTÉES SUR LES
POINTES DE PIEDS
+/- MAINTENUES EN
L'AIR 6 SECONDES



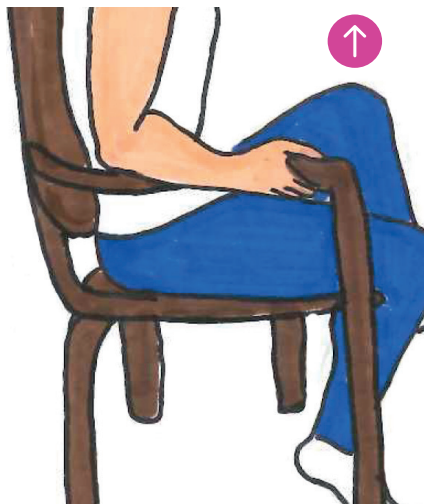
4 | 10 JAMBES TENUES
SUR LE CÔTÉ
+/- MAINTIEN EN
L'AIR 6 SECONDES



5 | 10 JAMBES TENUES SUR LE CÔTÉ +/- MAINTIEN EN L'AIR 6 SECONDES



S'IL VOUS EST DIFFICILE DE TENIR DEBOUT, VOUS POUVEZ ADAPTER EN RESTANT AU FAUTEUIL :



0	RIEN
1	Très légère
2	Légère
3	Modérée
4	Un peu forte
5	Forte
6	Forte
7	Très forte
8	Très forte
9	Très très forte
10	maximale



Notez qu'il faudra surveiller votre essoufflement ; il ne doit pas dépasser 5 à 6 sur une échelle de 0 à 10 (0 étant l'absence totale d'essoufflement et 10 l'impossibilité de respirer).

6 | ÉTIREMENT CERVICALES

La plupart des patients atteints du COVID19 se plaignent de douleurs des cervicales et des omoplates, voici quelques étirements pour vous en soulager. Il est important de faire ces exercices à votre rythme sans vous faire mal, l'objectif est la détente des muscles contracturés.



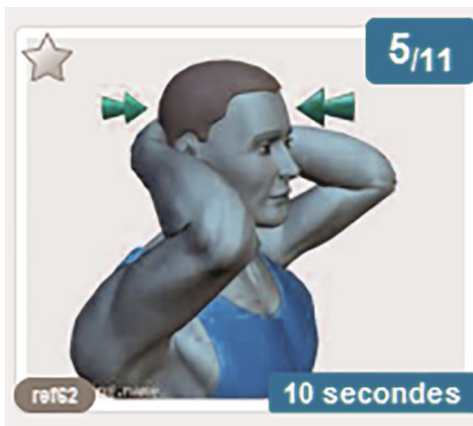
a) Inclinaisons latérales douces aidées de la main (10 sec de chaque côté)

b) Flexion antérieure les mains derrière la nuque (20 sec en se relâchant et en soufflant doucement)

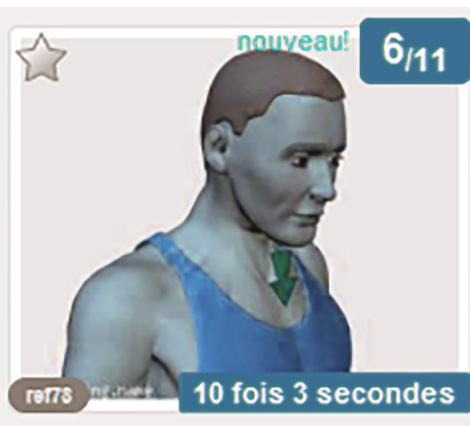


c) Réveil musculaire isométrique en poussant doucement sur la tempe avec la main (10 sec de chaque côté)

d) Projection antérieure de la tête (Etonnement) : les mains posées sur le front, faire avancer 5 fois le menton en avant puis revenir en position de repos



e) Rétroprojection de la tête (Pigeon) : les mains derrière la nuque, faire reculer 5 fois le menton en se grandissant



f) Flexion (Oui-Oui) : hocher la tête en descendant le menton vers la poitrine puis en regardant le ciel à faire 10 fois



g) Contraction des muscles dorsaux : bras écartés, resserrer les omoplates dans le dos, compter jusqu'à 3 puis relâcher à faire 10 fois

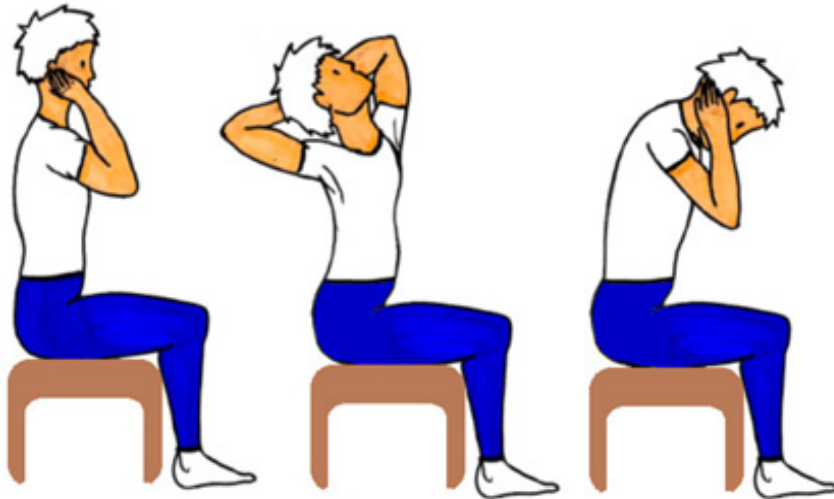


h) Etirement des omoplates : main dans le dos, la main opposée attrape le coude et cherche à le tirer vers la nuque en se grandissant

Vous pouvez terminer cette séance d'étirement en vous massant doucement les muscles du cou et les trapèzes ou en appliquant une chaleur douce type « bouillotte ».

7 | ASSOUPPLISSEMENT CAGE THORACIQUE :

Placer les mains derrière le bas de votre nuque, les coudes en l'air. L'exercice se fait en suivant une respiration lente et totale.



Sur l'inspiration, grandissez vous, Basculez la tête et le haut du dos en arrière en écartant les coudes.

Sur l'expiration, refermez les coudes et plongez la tête en avant. Venez regarder votre nombril en arrondissant le dos.

8 | LA RESPIRATION ET LA RELAXATION :

LA RESPIRATION ABDOMINALE

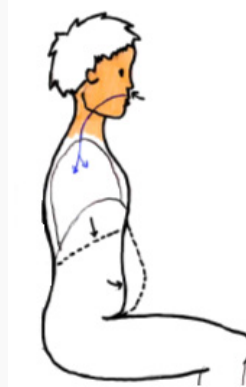
En position assise et détendue, de préférence avec les bras sur un accoudoir, placez une main sur le torse et une main sur le ventre. Observez le mouvement de ces deux mains lorsque vous respirez.

Expiration
(quand vous soufflez)



le ventre se rentre et fuit la main. (le ventre repousse les poumons pour chasser l'air)

Inspiration
(on prend de l'air)



essayez de repousser votre main avec le ventre (le ventre attire l'air et se gonfle).

A ne pas faire



Attention à ne pas monter les épaules et le thorax

LA RELAXATION

Dans une position assise et confortable, en respiration abdominale de préférence, inspirez par le nez très lentement pendant 5 secondes puis expirez tout doucement par la bouche pendant 5 secondes. Enchaînez ainsi les cycles respiratoires calmes pendant 5 minutes (ou 30 cycles) **3 séances de 5 minutes par jours avec 6 cycles respiratoires par minute** (Vous pouvez vous laisser guider par l'application RespiRelax ou Kardia sur smartphone)

NB : Si le temps de 5 secondes d'inspiration et d'expiration n'est pas atteignable, commencez plus modestement par 3 secondes. Gardez cependant à l'esprit que l'objectif est de 5 secondes.

Si vous voulez aller plus loin dans votre travail de relaxation, vous pouvez pratiquer la respiration au carré et/ou l'imagerie mentale (vous trouverez des vidéos pour vous entraîner sur Youtube).

EXERCICES DE VENTILATION DIRIGÉE

Principe de base de ces exercices :

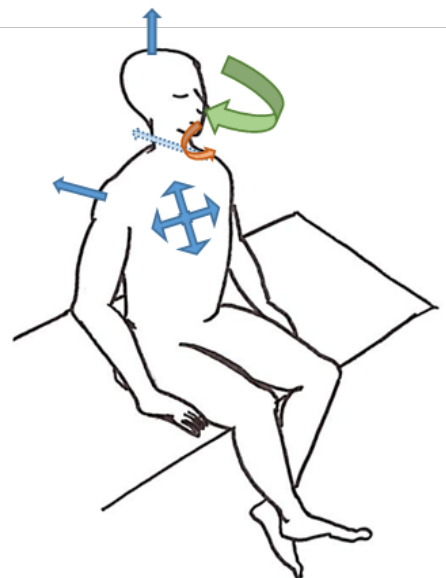
- prendre de l'air avec des inspirations lentes et les plus amples possibles suivies d'un temps de maintien de 2 secondes (pause poumons pleins).

Si ces manœuvres provoquent la toux, alors l'inspiration doit être légèrement diminuée afin de rester confortable. Il est néanmoins nécessaire de chercher l'inspiration la plus grande possible.

- L'expiration sera passive via un relâchement sans forcer.

- Les exercices seront à réaliser durant 5 minutes sur chacune des positions décrites ci-après, et de préférence dans l'ordre indiqué. Ces exercices sont à répéter régulièrement dans la journée pour aider à ventiler toutes les régions de vos poumons.

1) Position assise





2) Position allongé sur le côté où la respiration est la plus facile :

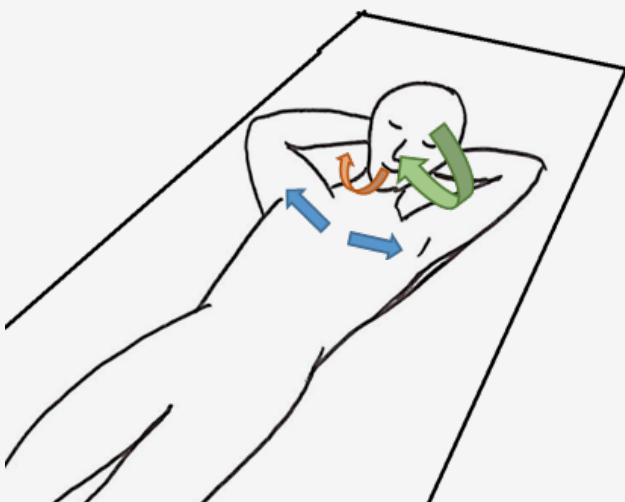
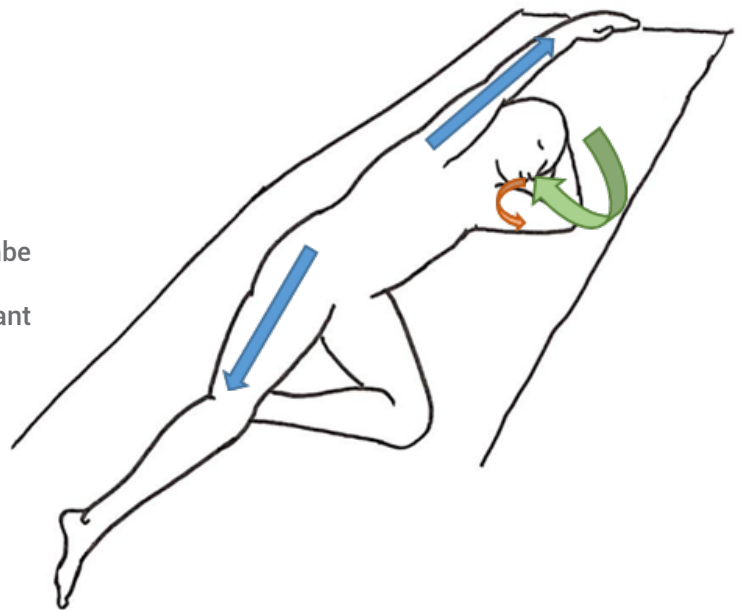
Allongé en chien de fusil la jambe du dessus vient chercher vers l'avant en se collant au lit et le bras du dessus cherche à s'étendre vers l'arrière en provoquant un mouvement de torsion du tronc.

A nouveau les inspirations doivent être grandes en cherchant à étirer le thorax au maximum.

Attention si la position est inconfortable pour l'épaule il faut adopter immédiatement la variante en pliant le coude et en laissant reposer la main sur le ventre.

3) Position en ouverture du flanc

Installez-vous en chien de fusil, puis tendre la jambe du dessus et passer le bras au-dessus de la tête. Réaliser les respirations dans cette position pendant 5 minutes



4) Position allongé sur le dos

Allongé sur le dos il s'agit de se grandir au maximum, avec des inspirations très amples. Les bras peuvent être placés sur le front. On ouvre les pectoraux autant que possible.

GRILLES D'AUTO ÉVALUATION

Echelle de Daniels

0	Aucune contraction
1	Contraction visible n'entraînant aucun mouvement
2	Contraction permettant mouvement en l'absence de pesanteur
3	Contraction permettant mouvement contre la pesanteur
4	Contraction permettant mouvement contre la résistance
5	Force musculaire normale

Echelle de Sadoul

0	Absence de dyspnée
1	Dyspnée pour des efforts importants
2	Dyspnée à la montée d'un étage ou à la marche en légère côte
3	Dyspnée à la marche sur terrain plat à allure normale
4	Dyspnée à la marche lente sur terrain plat
5	Dyspnée au moindre effort, à l'habillage ou à la parole

Echelle de Borg

0	RIEN
1	Très légère
2	Légère
3	Modérée
4	Un peu forte
5	Forte
6	Forte
7	Très forte
8	Très forte
9	Très très forte
10	maximale

Evaluation selon l'échelle de Daniels	J + 3	J + 5	J + 7	J + 10
Élévation du pied en position assise (0-5)				
Élévation du bras à l'horizontal (4= tenant une bouteille de 1kg)				

Evaluation selon l'échelle de Borg	J + 3	J + 5	J + 7	J + 10
Exercice 1				
Exercice 2				
Exercice 3				
Exercice 4				
Exercice 5				
Exercice 6				
Exercice 7				

Evaluation selon l'échelle de Sadoul	J + 3	J + 5	J + 7	J + 10
Stade (0-5)				

**L'expertise à visage
humain**



**40, rue Worth 92150 Suresnes
Tél. : 01 46 25 20 00
www.hopital-foch.com**