

Mise en FORME

Au meilleur de votre forme

Une femme nous révèle les bienfaits de l'exercice physique sur sa santé.

Ne laissez jamais une incapacité vous empêcher de bouger !

LISE BENDALL

Mary Dufton, 42 ans, souffre depuis sa naissance du spina bifida. Contrairement aux autres enfants, elle n'a pas pu marcher avant l'âge de deux ans. Le spina bifida est une malformation congénitale causée par le développement anormal de la colonne vertébrale et qui entraîne une paralysie partielle. Même si elle pouvait se déplacer facilement à pied sur de courtes distances, cette résidente d'Ottawa avait toujours utilisé son scooter pour effectuer de longs trajets. À la fin de la trentaine, Mary commença à éprouver des problèmes de mobilité. De l'arthrose au genou droit était en train d'avoir raison de sa bonne volonté.

« Ma mobilité commençait à être de plus en plus réduite », nous raconte Mary, qui occupe un poste de directrice de projet au Gouvernement fédéral. « Il m'était de plus en plus difficile de me déplacer. Il m'arrivait aussi de tomber et ces chutes commençaient à m'inquiéter sérieusement. »

Ce fut le moment d'agir pour Mary. Elle s'est donc inscrite, à raison de deux séances par semaine, à un programme de conditionnement physique. Ces séances sont composées de poids et haltères, d'exercices pour stimuler le système cardiorespiratoire et de mouvements visant à améliorer l'équilibre et la stabilité. Et ça marche ! Depuis qu'elle s'entraîne régulièrement, Mary a plus de résistance que jamais et ses douleurs se sont de beaucoup atténuées. « Maintenant, je peux vaquer plus aisément à mes activités quotidiennes. J'ai moins d'efforts à fournir pour transporter mes sacs d'épicerie et il m'est plus facile de sortir de la baignoire. Et quand il m'arrive de tomber, les blessures sont moins graves parce que je sais, aujourd'hui, comment amortir ma chute », de nous raconter Mary.

Un Canadien sur sept doit vivre, comme Mary, avec une forme ou une autre de



handicap. Les difficultés que ces gens doivent le plus fréquemment surmonter sont la douleur ainsi qu'un manque de souplesse et de mobilité. Quand ces trois éléments sont réunis, l'activité physique peut sembler, à bien des gens, la dernière chose à faire pour améliorer sa santé. Mais en réalité, elle devrait être l'une des premières.

« Les personnes à mobilité restreinte présentent des risques plus élevés de crise cardiaque tout simplement parce qu'elles sont sédentaires », d'expliquer Rudy Niebuhr, physiothérapeute à Winnipeg, qui s'occupe de patients victimes d'un handicap à la suite d'une blessure à la colonne vertébrale. Non seulement l'exercice réduit les risques de crise cardiaque et d'autres problèmes de santé cardiaque, mais il contribue aussi à optimiser les capacités physiques, en plus d'avoir des effets favorables sur l'humeur.

« Les bienfaits de l'exercice ne se limitent pas à la santé physique de l'individu; ils rejaillissent aussi sur sa santé

mentale », de dire Kristy Hoornick, une professionnelle de London, Ontario, spécialisée en mise en forme. « L'activité physique contribue à augmenter la confiance en soi; elle nous rend aussi plus conscients de nos capacités. »

Personne ne saurait mieux témoigner de ces bienfaits que Mary, « Après une séance d'entraînement, je déborde littéralement d'énergie. Un handicap, quel qu'il soit, ne devrait jamais servir de prétexte pour ne pas faire d'exercice. Bien sûr, il y a des mouvements que je ne peux pas faire, mais il y en a beaucoup d'autres qui sont à ma portée. Et je me sens tellement mieux une fois la séance terminée ! »

Vous aimeriez en faire autant mais n'en avez pas la possibilité ? Rassurez-vous, il n'est pas nécessaire de s'inscrire dans un centre de conditionnement pour profiter des bienfaits de l'exercice physique. Les mouvements que l'on peut exécuter chez soi sont nombreux et plusieurs sont accessibles aussi bien aux novices qu'aux experts.

1 Élévation des jambes

Installez-vous debout derrière une chaise robuste, les mains agrippées au dossier. Lentement, soulevez une jambe et déplacez-la aussi haut que possible vers l'arrière, en gardant le genou et le dos bien droit. Maintenez cette position pendant 30 à 60 secondes. Le genou et la hanche doivent rester alignés. Procédez de la même façon avec l'autre jambe. Si ce mouvement vous semble facile, essayez de le faire en ayant une seule main sur le dossier ou en ne tenant rien du tout. Exécutez le même mouvement les yeux fermés. « Cela vous aidera à améliorer votre équilibre », de dire Madame Hoornick.

2 Glissements le long du mur

Adossez-vous, épaules contre le mur, les bras de chaque côté du corps et les genoux légèrement pliés. Éloignez lentement vos mains de votre corps en les faisant glisser et soulevez-les le plus haut possible pendant que vous inspirez en comptant jusqu'à deux. Ensuite, ramenez vos mains à la hauteur des épaules en les faisant glisser tout en comptant jusqu'à deux. Le bout des doigts, les bras et les omoplates doivent demeurer en contact permanent avec le mur. Pour augmenter le niveau de difficulté, fixez des poids à vos poignets ou exécutez ce mouvement en position accroupie. Cet exercice est idéal pour vous aider à maintenir une bonne posture.

3 Extension des jambes

Assis sur une chaise ou dans un fauteuil roulant, pliez et soulevez une jambe, puis allongez-la au maximum. Essayez de rester en position assise le plus droit possible en évitant les flexions à la taille. Comptez jusqu'à deux puis répétez le mouvement. Répétez l'exercice avec l'autre jambe. Pour augmenter l'effet d'étirement : déposez le talon de la jambe en extension sur un tabouret solide, puis poussez vers le bas à l'aide des muscles de votre jambe en vous assurant que le pied est étiré.

Liens utiles

Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap

www.ala.ca (Cliquez sur Français dans le coin supérieur droit de votre écran.)

Wheelchair Fitness Manual (Hutton House)

Composez le 519-472-6381 pour commander ce livre.

Exercises for Multiple Sclerosis
Brad Hamler (Hatherleigh Press)

Activité physique et arthrite
La Société d'arthrite, septembre 2009

Armchair Pilates DVD Series
<http://store.stotttiles.com>
(Cliquez sur At Home DVD's, puis choisissez Active Aging Series.)

4 Mouvement en positions assise et accroupie

Placez-vous debout devant une chaise et exécutez en alternance des mouvements assis et debout tout en gardant le dos droit. Ne touchez à rien qui puisse vous servir d'appui. Répétez l'exercice dix fois. « Il s'agit d'un exercice très important, car la perte de la capacité de s'asseoir et de se lever seul peut avoir d'énormes conséquences pour une personne qui vit avec un handicap », de dire Rudy Niebuhr. Pour augmenter le niveau de difficulté de l'exercice, restez en suspension, en position assise, au-dessus de la chaise pendant 30 secondes. Vous pouvez aussi exécuter ce mouvement avec des poids aux poignets ou pendant que vous balancez une jambe. « Non seulement cet exercice fait travailler les muscles des jambes et de l'abdomen, mais il a aussi pour effet d'améliorer l'équilibre », d'expliquer Kristy Hoornick.

5 Redressements au mur

Placez-vous debout, à trois pieds du mur, la paume des mains plaquée contre le mur à la hauteur des épaules et les épaules les plus éloignées possible l'une de l'autre. Pliez les coudes et penchez-vous vers le mur, tandis que le reste du corps demeure droit. Essayez de ne pas approcher les hanches du mur. Poussez pour éloigner votre corps du mur, puis rapprochez-vous-en pour exécuter un redressement. Augmentez la difficulté en plaçant vos mains un peu plus près l'une de l'autre ou commencez le mouvement avec les pieds plus éloignés du mur. Les redressements au mur peuvent aussi se faire en position assise.

6 À pied ou en fauteuil roulant

Il peut être difficile de faire des exercices aérobiques à la maison, alors pour maintenir l'équilibre de ses activités physiques il est bon d'intégrer à son programme hebdomadaire des promenades à pied ou en fauteuil roulant. Les jours froids et pluvieux, utilisez les couloirs de votre édifice à logements ou du centre commercial de votre quartier. « Profitez des installations qui sont à votre portée pour améliorer votre santé cardiovasculaire », de dire Rudy Niebuhr. Même si vous vous déplacez lentement, vous remarquerez, avec le temps, que votre circulation sanguine s'améliore, que votre force physique augmente et que votre éventail de mouvements s'élargit.

Pour la maison : la forme sous toutes ses formes d'équipements

Vous ne pouvez installer un gym dans votre résidence ? Qu'à cela ne tienne, les accessoires très polyvalents que nous vous proposons ici vous aideront à donner le coup d'envoi de votre bonne forme !

LES POIDS POUR POIGNETS ET CHEVILLES

Ces poids souples en forme de beigne, que l'on enroule autour des poignets ou des chevilles, ajoutent de la résistance aux exercices. Vous n'en avez pas ? Aucune importance. Des boîtes de conserve peuvent convenir parfaitement.

LES BANDES DE RÉSISTANCE THERA-BAND

Ces bandes élastiques comportent divers niveaux de résistance. Vous pouvez les enrouler autour de vos bras, puis les éloigner l'un de l'autre en tirant. Vous pouvez aussi les fixer à une poignée de porte ou à un meuble lourd et tirer.

LE BÂTON DE GYM

On attache ce bâton aux extrémités de bandes de résistance qui sont ensuite enroulées autour de votre pied ou de votre fauteuil roulant. Ce bâton vous donne plus de force pour tirer durant vos exercices.

LE BÂTON PILATES

On peut l'installer à l'intérieur d'un cadre de porte ou le fixer au mur. À noter qu'il est facile de le fixer à une hauteur adéquate si vous êtes en fauteuil roulant.

LE BALLON DE STABILITÉ

Ce ballon souple en PVC peut avoir plus de deux pieds de diamètre et être incorporé à différents types d'exercices. Par exemple, pendant que vous êtes assis sur le ballon, levez une jambe et maintenez-la dans cette position. Levez ensuite l'autre jambe. Le simple fait de s'asseoir et de rebondir sur ce ballon aide à raffermir les principaux muscles du dos et de l'abdomen.

Récoltez-en tous les bienfaits !

Bien que l'activité physique soit bénéfique à chacun d'entre nous, sa pratique régulière peut avoir des bienfaits encore plus impressionnants chez les gens à mobilité restreinte.

L'exercice physique améliore :

- la souplesse
- la circulation sanguine
- l'équilibre
- la posture

Il augmente :

- la force
- l'endurance
- la connaissance de nos capacités physiques

Il élargit :

- la gamme de nos mouvements

Précautions à prendre

Soyez prudent lorsque vous faites vos exercices. Et pour optimiser votre sécurité, gardez toujours ces quelques conseils à l'esprit :

- Avant d'exécuter pour la première fois un exercice de routine, consultez un professionnel de la santé.
- Prenez toujours une collation une heure ou deux avant de commencer vos exercices.
- Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après la séance d'exercices.
- Mettez fin immédiatement à votre routine si vous avez des vertiges, que vous avez l'impression d'être en état d'ébriété ou que vous vous sentez épuisé. L'arrêt de la séance s'impose aussi si vous ne parvenez pas à parler sans être essoufflé. 