

ACTIVITÉS POUR HÂTER VOTRE

RÉTABLISSMENT APRÈS UNE CHIRURGIE



*Exercices respiratoires, musculaires
et de mobilisation*

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4
Téléphone: (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.info

Tous droits réservés
©HMR, 2002

CP-CHR-007

Pour vous, pour la vie

- Pour vous lever et tourner du côté droit, poussez et glissez les jambes en bas du lit;
- Faites les mouvements contraires pour vous tourner du côté gauche;
- En position assise sur le bord du lit, bougez les jambes, les pieds et les orteils;
- Pour vous lever, soulevez la région opérée avec un petit coussin ou la main;
- Levez-vous en demeurant bien droit;
- Évitez de vous pencher, cela peut vous causer des étourdissements;
- L'infirmière vous indiquera quand vous pourrez vous lever;
- Vous serez accompagné d'un membre du personnel lors de votre premier lever;
- Par la suite, levez-vous le plus souvent possible et marchez. Augmentez la distance de 10 pas à chaque cun de vos levers.

Exercices des membres supérieurs si vous passez une longue période au lit

- Étendez le bras (en extension);
- Levez et abaissez le bras;
- Relâchez;
- Faire la rotation du poignet vers l'intérieur, vers l'extérieur;
- Répétez de 5 à 10 fois avec les bras et poignets

Quand ?

Avant l'opération :

- Marcher le plus souvent possible.

Après l'opération :

- Dès votre réveil, 5 minutes d'exercices musculaires aux heures ou à chaque période d'éveil.

Que faire et comment ?

Mouvement des pieds :

- Pointez les orteils vers le pied du lit;
- Relâchez;
- Pointez les orteils vers le menton;
- Relâchez;
- Répétez 5 à 10 fois pour chaque pied.

Rotation des chevilles :

- Faites des cercles avec la cheville dans un sens, ensuite dans l'autre;
- Relâchez;
- Répétez de 5 à 10 fois pour chaque cheville

Exercices des membres inférieurs

- Couché sur le dos, fléchissez le genou et levez le pied;
- Allongez ensuite la jambe;
- L'abaisser sur le lit;
- Relâchez;
- Répétez 5 à 10 fois pour chaque jambe

Le coucher

- Demander de lever la tête du lit;
- Asseyez-vous sur le bord du lit;
- Poussez les fesses au centre du lit;
- Pour vous coucher sur le côté fléchissez les genoux et en ramassant les jambes dans le lit :
 - servez-vous du coude comme appui;
 - tournez-vous progressivement sur le dos.

Le changement de position

(toutes les deux (2) heures)

Lorsque vous êtes couché sur le dos et que vous voulez vous tourner sur le côté gauche :

- Soutenez votre plaie avec un petit coussin;
- Pliez le genou droit;
- Prenez le côté du lit gauche avec la main droite;
- Poussez le pied droit en vous roulant du côté gauche
- Faites les mouvements contraires pour vous tourner du côté droit.

Exercices respiratoires

Que faire et comment ?

- Prenez une position confortable, assise de préférence;
- Respirez profondément;
- Inspirez profondément et lentement par le nez;
- Gardez l'air dans vos poumons de 3 à 5 secondes;
- Expirez lentement par la bouche.

Exercices de toux

- Prenez une position confortable, assise de préférence;
- Inspirez lentement et profondément par le nez;
- Retenez cette inspiration pendant 5 secondes;
- Appuyez sur la région opérée avec les mains ou un coussin;
- Faites un ou plusieurs efforts pour tousser;
- Puis, crachez

Exercices avec le spiroscope

- Prenez une position confortable;
- Inspirez et expirez profondément pour vider vos poumons;
- Portez l'embout de plastique à votre bouche;
- Inspirez profondément pour faire monter la bille au bout de la colonne, tenez cette inspiration durant 3 à 5 secondes;
- Expirez; respirez normalement entre chaque respiration profonde ou entre chaque inspiration avec le spiroscope.

Exercices musculaires

Pourquoi ?

- Pour maintenir vos muscles en bon état;
- Pour favoriser la respiration et faciliter l'élimination des sécrétions;
- Pour favoriser la circulation et prévenir les complications (phlébites, plaie de pression);
- Pour favoriser l'élimination des gaz intestinaux;
- Pour favoriser la cicatrisation de la plaie;
- Pour prévenir l'irritation de la peau;
- Pour diminuer la douleur.