



Société canadienne
de la sclérose en plaques

Exercices d'assouplissement pour tous

Manuel d'activité physique
à l'intention des personnes ayant
la sclérose en plaques

Janine Fowler, B.Éd.Phys.



Exercices d'assouplissement pour tous

Manuel d'activité physique
à l'intention des personnes ayant
la sclérose en plaques

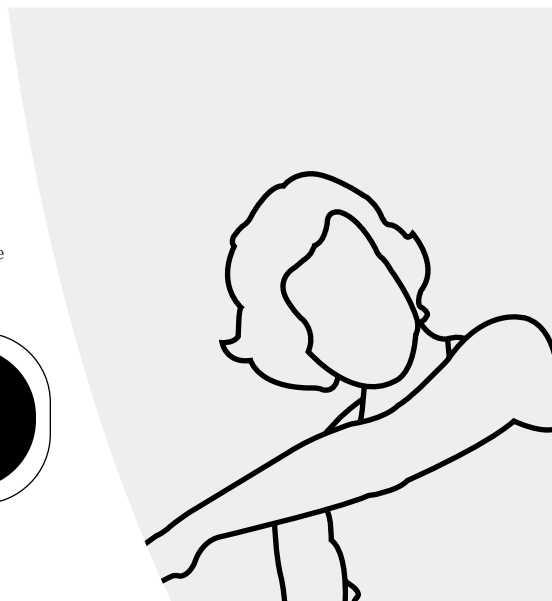
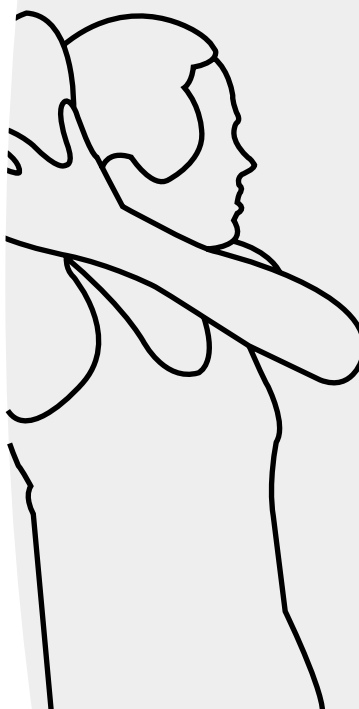
Janine Fowler, B.Éd.phys.

À la mémoire de Jack A. Scholz

Nous remercions tout particulièrement la
section de Calgary de la Société canadienne
de la sclérose en plaques de sa collaboration
au présent manuel.

Tous droits réservés © Société canadienne de la sclérose en plaques, 2003. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou distribuée, sous toute forme ou par tout moyen que ce soit, sans l'obtention préalable de la permission écrite de l'éditeur.

À NOTER : Tout programme d'exercices doit être réalisé sous la supervision d'un médecin. L'auteure ainsi que la Société canadienne de la sclérose en plaques n'assument aucune responsabilité quant aux blessures pouvant survenir pendant ou après l'exécution de tout exercice figurant dans ce manuel.



Avant-propos	3
INTRODUCTION	4
Les avantages de la souplesse	4
INFORMATION PRÉALABLE IMPORTANTE	4
Exercice et sclérose en plaques	4
Comment choisir un spécialiste en éducation physique ou en gymnastique rééducative	5
Informations à donner aux spécialistes en éducation physique ou en gymnastique rééducative	5
Conseils préalables	6
COMMENT UTILISER CE MANUEL	7
COMMENT ADAPTER LES EXERCICES	8
Que faire si les adaptations suggérées ne me conviennent pas ?	9
COMMENT EFFECTUER DES ÉTIREMENTS	9
Fiche du programme d'exercices personnalisé	12
Comment utiliser la fiche du programme d'exercices personnalisé	13
Comment utiliser votre registre d'exercices	13
Registre d'exercices	14
SECTION 1 : La maîtrise de la respiration	15
SECTION 2 : Les yeux et la figure	17
SECTION 3 : Le cou	20
SECTION 4 : Les épaules	22
SECTION 5 : Les bras	23
SECTION 6 : Les avant-bras	26
SECTION 7 : Les mains	28
SECTION 8 : La poitrine et le dos	30
SECTION 9 : Les abdominaux	35
SECTION 10 : Les fessiers	37
SECTION 11 : La partie supérieure de la jambe	38
SECTION 12 : La partie inférieure de la jambe et les pieds	41
Glossaire	44
Références et remerciements	45

L'exercice constitue, sans l'ombre d'un doute, un pas important vers le mieux-être de toute personne atteinte d'une maladie chronique. Les bienfaits de l'exercice sont nombreux : réduction de la fatigue, de la spasticité et de la douleur, et aussi amélioration de la tonicité, de la force et de l'endurance générale. Le manuel intitulé *Exercices d'assouplissement pour tous* permet d'élaborer, sous la supervision d'un spécialiste de la santé, un programme d'exercices adapté à tous les degrés d'invalidité. Les instructions détaillées fournies dans ce programme ainsi que les illustrations qui les accompagnent rendent les exercices quotidiens attrayants et faciles

à exécuter. En tant qu'infirmière attachée aux soins de personnes atteintes de sclérose en plaques depuis une quinzaine d'années, je recommande fortement le manuel *Exercices d'assouplissement pour tous* à ceux et celles qui désirent maintenir leur bien-être en faisant de l'exercice régulièrement.

**Colleen Harris, infirmière, détentrice
d'une maîtrise en soins infirmiers
Coordonnatrice de la Clinique
de SP de Calgary
Présidente de la *International
Organization of MS Nurses* (1999-2002)**

La gestion de votre bien-être commence souvent par une série de choix quotidiens. Certains de ces choix ont trait au régime alimentaire, à l'activité physique et à la résolution de tirer le meilleur parti qui soit de la vie. Il n'en tient qu'à vous de faire de la culture physique. Vous pouvez en effet élaborer un programme d'exercices personnalisé correspondant à vos capacités : l'important est de le suivre avec régularité. Avant de vous adonner à toute forme d'activité physique, **consultez votre médecin**. Faites-lui savoir que vous désirez améliorer votre qualité de vie en faisant plus d'exercice.

Ce manuel met plus particulièrement l'accent sur la flexibilité et sur l'amplitude des mouvements ainsi que sur un léger accroissement de la force et de l'endurance musculaire. Il vous fera comprendre l'importance de l'exercice pour les personnes qui ont la sclérose en plaques et vous permettra de procéder, pas à pas, à l'élaboration d'un programme d'exercices personnalisé. Il vous permettra également de revoir et d'ajuster votre programme en fonction de votre état de santé.

L'adoption d'un programme d'étirements régulier comporte de nombreux avantages. L'exercice contribue non seulement à améliorer votre état mental, émotif et physique, mais il vous donne également le sentiment d'exercer une certaine maîtrise sur votre vie.

Les avantages de la souplesse

- ▶ Amélioration de l'état physique
- ▶ Amélioration de la capacité à apprendre et à effectuer des mouvements avec adresse

- ▶ Amélioration de la relaxation mentale et physique
- ▶ Amélioration de la connaissance de son corps
- ▶ Réduction de la douleur musculaire
- ▶ Réduction de la tension musculaire
- ▶ Réduction de la rigidité
- ▶ Augmentation de l'amplitude des mouvements
- ▶ Résistance accrue aux lésions des tissus (ligaments, tendons, muscles)

INFORMATION PRÉALABLE IMPORTANTE

Ce manuel ne s'adresse pas seulement aux personnes atteintes de sclérose en plaques !

Ce manuel a été conçu à l'intention des personnes atteintes de sclérose en plaques. Son contenu peut toutefois être adapté aux personnes présentant d'autres incapacités physiques. Tous les exercices proposés comprennent des mouvements de base qui font intervenir tous les grands groupes musculaires. Assurez-vous de **consulter votre médecin** sur le choix des exercices appropriés à votre état.

Exercice et sclérose en plaques

Parce que la sclérose en plaques n'évolue pas toujours de la même façon, il est impossible d'élaborer un programme d'exercices simple et unique qui convienne à

tout le monde. C'est pourquoi ce manuel a été conçu pour **VOUS** permettre de définir un programme bien adapté à vos capacités.

Les effets de la sclérose en plaques chez une même personne peuvent varier considérablement dans le temps. Par conséquent, ce qui constitue, à un moment précis, un bon exercice peut se révéler inapproprié à un autre moment. Tout programme d'exercices à l'intention de personnes atteintes de sclérose en plaques doit donc être personnalisé et pouvoir être modifié en fonction de l'évolution de leur état physique. Il est par conséquent tout à fait normal d'apporter des changements à son programme personnalisé ou d'avoir recours, s'il y a lieu, à des accessoires pour effectuer les étirements suggérés.

Comment choisir un spécialiste en éducation physique ou en gymnastique rééducative

Assurez-vous d'avoir affaire à un spécialiste **qualifié** pour vous aider à personnaliser votre programme d'exercices : n'oubliez pas de vérifier ses titres de compétence.

Recherchez un spécialiste possédant les capacités suivantes avant d'effectuer votre choix :

- connaissance approfondie de la sclérose en plaques ou désir de s'informer à ce sujet ;
- connaissance des ressources communautaires offertes aux personnes atteintes de sclérose en plaques ;
- formation en éducation physique ou en gymnastique rééducative, certifiée par un diplôme ou une attestation reconnue par

un organisme national, telle l'Association canadienne de physiothérapie (ACP), par exemple une attestation obtenue dans le cadre du Programme de certification et d'accréditation d'évaluateurs de la condition physique (CAECP) qui relève de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), laquelle est subventionnée par le gouvernement fédéral;

- discutez du choix du spécialiste avec votre médecin.

Informations à donner aux spécialistes en éducation physique ou en gymnastique rééducative

Il peut être difficile de déterminer ce que vous devriez dire de votre état de santé aux spécialistes en éducation physique ou en gymnastique rééducative. On n'a pas nécessairement toujours envie de divulguer ses antécédents médicaux : rappelez-vous que vous avez le droit de ne dévoiler que ce qui vous convient. Inspirez-vous de la liste que voici pour décider des renseignements que vous fournirez aux personnes qui vous aideront à élaborer votre programme d'exercices :

- les symptômes ressentis quotidiennement
- les médicaments pris pour maîtriser les symptômes physiques, comme la spasticité
- le moment de la journée où votre niveau d'énergie est optimal
- le type de poussées de sclérose en plaques subies
- les aides à la locomotion utilisées et l'aide requise, par exemple, pour vous

habiller, ouvrir les portes, descendre les escaliers, composer un numéro de téléphone

- ▮ vos activités préférées, par exemple le jardinage, la marche, les activités sur ordinateur
- ▮ votre niveau d'activité : faites-vous de l'exercice chaque jour, deux fois par semaine, ou une fois par mois ?
- ▮ vos objectifs : amélioration de la condition physique générale ou de la souplesse ou de la dextérité pour pouvoir, tenir un stylo ou un crayon, par exemple.

Conseils préalables

▮ Parlez de votre programme d'exercices à votre médecin

Nous vous recommandons de parler à votre médecin de tout programme d'exercices, avant de vous y engager. Pourquoi ne pas montrer ce manuel d'instructions à votre médecin ou à votre physiothérapeute. Demandez à l'un d'eux de vous conseiller les exercices les plus appropriés à votre état.

▮ Ne vous en faites pas si vous devez tout arrêter et reprendre plus tard !

Il se peut que la sclérose en plaques vienne constamment interrompre votre programme d'exercices quotidien, ce qui peut s'avérer très frustrant. Essayez d'être réaliste en ce qui concerne les exercices. Souvenez-vous que la sclérose en plaques vous apprend à connaître vos limites. Ne vous en faites pas si vous devez vous reposer et reporter vos exercices au lendemain, ne vous en voulez pas si vous faites 15 minutes d'exercice au

lieu de 30. Ces inconvénients ne vous empêchent pas de suivre un programme d'exercices régulier, même si vous devez parfois l'adapter à votre état. N'entreprenez pas un programme d'exercices pendant une poussée de sclérose en plaques, à moins que votre médecin ne vous l'ait conseillé. De plus, après une poussée, réévaluez votre programme avec votre médecin. Effectuez les changements qui s'imposent et voyez s'il est réaliste de reprendre le programme que vous suiviez avant la poussée. Remettez-vous à vos exercices, lentement et progressivement.

▮ Quand vous avez vraiment chaud !

L'élévation de la température du corps causée par l'exercice peut augmenter temporairement les symptômes de la sclérose en plaques, tels que la spasticité et la fatigue. Les exercices qui demandent une faible résistance (poids léger), effectués lentement, occasionnent une élévation de température moindre que ceux qui exigent une grande résistance (poids lourd). Prenez le temps de faire des pauses pour éviter les efforts excessifs. Apprenez à suivre votre rythme personnel et visez l'accomplissement de progrès lents et réguliers.

Les programmes d'exercices aquatiques peuvent vous aider à contrer une élévation excessive de la température de votre corps. Il existe toute une variété de programmes de ce genre : informez-vous au sujet des cours offerts dans votre collectivité. Assurez-vous de parler de vos besoins avec l'instructeur, avant les cours, et surtout, de la température de l'eau, étant donné que les piscines thérapeutiques sont souvent chauffées.

► Maintenez votre motivation

Il est parfois difficile de garder sa motivation, surtout lorsqu'on vient de subir une poussée. La tenue d'un registre d'exercices constitue un excellent moyen de rester motivé. Vous trouverez à la page 12 de ce manuel une fiche ainsi que des instructions sur la manière de tenir un tel registre. Quand vous perdez votre motivation, consultez votre registre, et vous la retrouverez peut-être en revoyant les progrès que vous avez déjà réalisés et leurs effets sur votre moral.



► Faites en sorte que votre séance d'exercices soit le plus agréable possible

Portez des vêtements confortables qui ne gênent pas vos mouvements. Essayez de faire vos exercices à différents moments de la journée pour voir quand vous êtes le mieux disposé pour ce genre d'activité. Certaines personnes préfèrent répartir leur séance d'exercices entre le matin, d'une part, et l'après-midi ou le soir, d'autre part.

► Les progrès ne s'obtiennent pas au prix de souffrances

Lorsque vous entreprenez un programme d'exercices, allez-y mollo. N'imposez aucun effort excessif à aucune partie de votre corps et ne poussez pas vos limites au point de ressentir de la douleur. Si un exercice vous occasionne de la douleur ou de l'inconfort, cessez immédiatement de le faire. Consultez votre médecin ou votre physiothérapeute avant de le réessayer.

COMMENT UTILISER CE MANUEL

Ce manuel est conçu de façon à ce que vous puissiez choisir des exercices qui vous conviennent. Le programme d'étirements comporte 12 sections portant sur un muscle ou un groupe musculaire. Chaque section contient des exercices essentiels  et des exercices facultatifs . Si possible, faites tous les exercices essentiels et ajoutez tout exercice optionnel qui vous font du bien. On vous propose trois versions de chaque exercice, qui ne correspondent pas à des niveaux de difficulté, mais vous permettent de choisir celle qui est la mieux adaptée à votre état. Vous obtiendrez ainsi un programme d'exercices d'étirement personnalisé qui pourra être modifié en tout temps en fonction de vos besoins.

Comment choisir les exercices

Lisez attentivement la description de chaque exercice, regardez les différentes versions proposées et décidez lesquels vous croyez pouvoir exécuter aisément, en tenant compte des critères suivants :

ÉQUILIBRE

Vous devriez éprouver une sensation de stabilité et de sécurité.

FATIGUE

Soyez attentif à votre niveau de fatigue. Par exemple, s'il vous est difficile de rester debout, faites l'exercice en position assise afin de ménager votre énergie.

COORDINATION Choisissez une position qui n'est pas trop difficile à conserver ou qui ne soit pas source de frustration.

CONFORT La position devrait être confortable.

COMMENT ADAPTER LES EXERCICES

Adapter veut dire modifier ou transformer. Quand vos capacités physiques changent, vous devez aussi changer votre programme. C'est ce qu'on appelle « l'adaptation ». Quand nous effectuons des exercices, nous devons prendre ces changements en considération et nous adapter. Il est possible que vous ne puissiez plus faire certains mouvements, mais il y a encore des mouvements que vous êtes capables d'effectuer, même si vous devez les modifier.

Il est très important d'adapter ses exercices si on veut en retirer des bienfaits. Quand vous faites des étirements, vous pouvez étirer toutes les parties de votre corps : il suffira de modifier, s'il y a lieu, certains étirements pour y arriver. Dans chacune des sections de ce manuel, vous trouverez des suggestions d'adaptation. La liste qui suit donne également certains exemples de modifications susceptibles de vous convenir !

► **Demandez à quelqu'un de vous aider !**

Nous hésitons souvent à demander de l'aide qui s'avère pourtant souvent utile. Au besoin, laissez quelqu'un vous aider à vous mettre en position d'étirement et bénéficiez d'un étirement passif tout en gardant vos muscles détendus. Assurez-vous de faire savoir à votre aidant si l'étirement vous fait du bien.

► **Utilisez une sangle !**

Si personne ne peut vous aider, vous pouvez utiliser tout article qui peut servir de sangle, par exemple une cravate, une serviette ou un morceau de tissu solide. (Évitez le plastique ou le caoutchouc qui pourraient ralentir votre circulation). Pour la version 1 de l'exercice de la section 12 (chevilles et pieds), vous pouvez maintenir vos pieds dans la bonne position en passant une sangle sous vos chevilles. Vous pouvez également utiliser la sangle pour tenir vos bras dans une certaine position, par exemple pour l'étirement du triceps figurant à la section 5.

► **Les murs peuvent être très utiles !**

Utilisez les murs qui vous entourent ! Un mur peut soutenir votre dos ou vous servir d'appui lorsque vous êtes debout. Vous pouvez aussi utiliser le mur pour maintenir vos étirements comme, par exemple, l'étirement du biceps qui figure à la section 5. Les dos de chaises peuvent aussi s'avérer pratiques !

► Des oreillers ? Pas uniquement pour faire la sieste !

Si vous avez l'impression de manquer de stabilité quand vous effectuez vos étirements, soutenez votre corps au moyen d'un oreiller placé de chaque côté de vous. Ils vous aideront à être plus stable et à amortir les chocs si vous perdez l'équilibre.

Que faire si les adaptations suggérées ne me conviennent pas ?

Souvenez-vous que ce ne sont que des suggestions. Si elles ne vous conviennent pas, demandez à un spécialiste de vous aider à trouver le moyen d'effectuer des étirements qui produiront un résultat similaire en adaptant les mouvements à vos besoins personnels. Exprimez vos idées et demandez des suggestions aux autres.

Comment modifier votre programme

Si une partie du programme ne vous convient pas ou si vous devez adapter quelques exercices à votre état de santé. Il se peut, à certaines périodes, que vous ne puissiez plus effectuer certains exercices, mais il en restera toujours que vous pouvez faire, quitte à les adapter un peu.

Si un élément de votre programme ne donne pas de bons résultats ou si vous devez adapter certains exercices en raison de changements dans votre état, consultez le manuel et choisissez une autre version de l'exercice en question. Intégrez la version choisie à votre programme. Il se peut que

vous deviez revenir en arrière et définir un programme entièrement différent si vous le reprenez après une poussée. Cela ne constitue pas un échec, c'est plutôt une adaptation au changement. Vous vous remettrez graduellement à progresser.

COMMENT EFFECTUER DES ÉTIREMENTS

Il est très important de maîtriser les bonnes techniques d'étirement. Si ces instructions ne sont pas claires, veuillez consulter un spécialiste en éducation physique ou en gymnastique rééducative.

La bonne façon de s'étirer

Commencez par étirer le muscle lentement. Assurez-vous de ressentir une tension qui ne provoquera cependant pas de douleur. Si votre sensibilité est limitée dans une partie de votre corps, étirez-vous en douceur en prenant soin de voir comment le reste de votre corps réagit. Plus le muscle est volumineux, plus la durée de l'étirement devrait être longue. Soyez à l'écoute de votre corps pour déterminer combien de temps vous pouvez garder la position. En général, l'étirement devrait être maintenu entre 30 et 60 secondes. Vous pouvez mesurer le temps de chaque étirement selon la durée de vos respirations profondes que vous aurez chronométrée au préalable.

Suivez les étapes suivantes à chaque étirement.

- Prenez une grande inspiration.
- Mettez-vous doucement en position d'étirement en expirant.
- Maintenez l'étirement en vous assurant que vous êtes à l'aise dans cette position, tout en sentant une certaine tension.
- N'oubliez pas de respirer profondément.
- Maintenez l'étirement jusqu'à ce que vous vous sentiez capable de vous étirer encore un peu, mais ne vous étirez pas davantage.
- Prenez une grande inspiration.
- Ramenez la partie du corps étirée à la position de départ tout en expirant.
- Détendez le muscle ou le groupe de muscles en question pendant 30 à 60 secondes.
- Répétez l'étirement au besoin.

Les étirements en cas d'engourdissements, de fourmillements ou de perte fonctionnelle

Les étirements ne devraient jamais causer de douleur. Si des engourdissements, des fourmillements ou une perte fonctionnelle vous empêchent de bien sentir vos muscles, soyez très prudent quand vous vous étirez. Soyez à l'écoute de votre corps en tout temps. N'essayez pas d'aller au-delà de vos limites personnelles. N'utilisez pas d'accessoires pour dépasser ces limites. Vous remarquerez que, pour certains exercices mentionnés dans ce manuel, on recommande aux personnes ayant besoin d'adapter les exercices à leur état l'utilisation d'accessoires afin de réaliser les étirements. Quand la partie de votre corps étirée est engourdie ou peu sensible, vous devez être très attentif à ne pas vous blesser en vous étirant. Les étirements sont des mouvements lents et contrôlés. Si le mouvement est rapide, forcé ou exécuté avec trop de force, vous risquez de vous blesser. Si vous n'êtes pas certain de l'amplitude à donner à un étirement, parlez-en à votre spécialiste en éducation physique ou en gymnastique rééducative ou à votre médecin.

Comment utiliser la fiche du programme d'exercices personnalisé

- Étape 1** Photocopiez la fiche du programme d'exercices personnalisé figurant à la page suivante ou utilisez cette dernière en prenant soin de la remplir en appuyant faiblement sur la mine, afin de pouvoir modifier par la suite votre programme d'exercices en fonction de votre état de santé.
- Étape 2** Repassez en revue tous les exercices du manuel, section par section, et choisissez, pour chacun d'eux, la version qui vous convient le mieux en vous basant sur les critères précités : équilibre, fatigue, coordination et confort. Inscrivez la version choisie pour chacun des exercices dans la colonne intitulée " VERSION ".
- Étape 3** Affichez votre programme d'exercices sur votre réfrigérateur ou dans un endroit où vous passez souvent pour vous motiver à le suivre tous les jours.

Fiche du programme d'exercices personnalisé

SECTION 1	LA MAÎTRISE DE LA RESPIRATION	ADAPTATION
	La respiration profonde (E)	
	L'expiration lente (E)	
	La respiration à l'aide du diaphragme (E)	
SECTION 2	LES YEUX ET LA FIGURE	
	La montre (E)	
	La mise au point, proche et lointaine (E)	
	Le citron et la montagne russe (E)	
	Les voyelles (F)	
	Le massage facial (F)	
SECTION 3	LE COU	
	L'oreille sur l'épaule (E)	
	La rotation du menton vers l'avant (E)	
	La rotation de la tête en demi-cercle (E)	
SECTION 4	LES ÉPAULES	
	Les haussements d'épaules (E)	
	La rotation des épaules (E)	
SECTION 5	LES BRAS	
	L'étirement des biceps (E)	
	L'étirement des triceps (E)	
SECTION 6	LES AVANT-BRAS	
	L'étirement des avant-bras (E)	
	La rotation des poignets (E)	
	La poignée de porte (F)	
SECTION 7	LES MAINS	
	Les poings (F)	
	Le massage des mains (F)	
	L'étirement des doigts (E)	
SECTION 8	LA POITRINE ET LE DOS	
	L'étirement du muscle rhomboïde (E)	
	L'extension latérale (E)	
	L'extension oblique (F)	
	La torsion du tronc (E)	
SECTION 9	LES ABDOMINAUX	
	Les contractions en position assise (E)	
	Les étirements abdominaux (F)	
SECTION 10	LES FESSIERS	
	L'étirement des fessiers (E)	
SECTION 11	LA PARTIE SUPÉRIEURE DE LA JAMBE	
	Les muscles fléchisseurs de la hanche (E)	
	L'étirement des quadriceps (E)	
	L'extension de l'arrière de la cuisse (E)	
SECTION 12	LA PARTIE INFÉRIEURE DE LA JAMBE ET LES PIEDS	
	La rotation des chevilles (E)	
	La flexion et l'extension du pied (F)	
	L'étirement des orteils (F)	

Pourquoi est-il important de tenir un registre d'exercices ?

Le registre d'exercices vous permet de suivre et de constater vos progrès. Il constitue également un excellent outil de travail pour les gens qui vous dispensent des soins de santé. Votre registre leur permet en effet de prendre connaissance des progrès que vous accomplissez et des difficultés que vous éprouvez et d'en tirer des conclusions qui les aideront dans le choix de votre traitement.

Comment utiliser votre registre d'exercices ?

En premier lieu, précisons qu'il n'est pas absolument nécessaire d'inscrire vos remarques dans le registre tous les jours. Essayez toutefois de le faire au moins une fois par semaine. Le registre vous permettra d'évaluer votre état physique et émotif et de noter vos progrès et difficultés de façon régulière. Vous pourrez photocopier le modèle de registre d'exercices fourni à la page suivante ou, encore, consigner l'information en question dans un cahier. Il suffit d'entrer la date et d'inscrire à quel jour de votre programme vous en êtes. Cotez ensuite votre état physique et émotif selon une échelle allant de 1 à 10, en vous inspirant des critères suivants. Par exemple : Je me sens bien aujourd'hui... Je n'ai pas de symptôme... Mes symptômes ne se sont pas aggravés... Mon bras est légèrement moins tendu qu'hier et mon pied gauche est plus mobile. Aujourd'hui, je m'accorde la cote 6 et même, pourquoi pas la cote 7 ?

Cotes d'état physique

1 =	Mon état physique a empiré. De nouveaux symptômes sont apparus ou les symptômes existants ont empiré. Je pense qu'il faut que je consulte le médecin.
5 =	Mon état physique n'est ni meilleur ni pire que d'habitude. Certains de mes symptômes habituels sont présents, mon état est stable.
10 =	Mon état physique est excellent, il s'est vraiment amélioré depuis ma dernière séance d'exercices ! Je ne suis pas vraiment capable de faire tout ce que je voudrais, mais je constate une remarquable amélioration.

Cotes d'état émotif

1 =	Je suis vraiment triste ou fâché aujourd'hui. Je suis très frustré par l'état des choses, tout ce que je veux, c'est rester au lit. Si je continue à me sentir ainsi pendant plus de deux semaines, j'appellerai le médecin. Ça ne peut pas durer !
5 =	Je ne sais pas comment je me sens aujourd'hui. J'imagine que je suis dans un état neutre. Ce sera une journée ordinaire.
10 =	Je me sens si bien et tellement positif aujourd'hui. J'ai envie d'appeler un ami et de sortir. Je pense que ma journée sera particulièrement bonne !

Date _____

° jour de mon programme

État physique

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

État émotif

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Commentaires

Date _____

° jour de mon programme

État physique

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

État émotif

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Commentaires

LA MAÎTRISE DE LA RESPIRATION

Quand nous faisons attention à notre respiration, nous sommes davantage à l'écoute de notre corps. Faites-en l'essai dès maintenant.

- Asseyez-vous tranquillement et écoutez votre respiration. Décrivez-la. Est-elle rapide, courte, profonde, superficielle, laborieuse ?
- Maintenant, prenez une inspiration profonde, gardez-la, puis expirez lentement. Répétez l'exercice deux autres fois.
- Maintenant, écoutez votre respiration. A-t-elle changé ? Est-elle la même ? La sentez-vous différemment ?

Les exercices suivant vous aideront à vous concentrer sur votre respiration et, avec un peu de chance, à l'améliorer.

MISE EN GARDE : Si ces exercices provoquent des étourdissements, des vertiges ou des sensations désagréables, cessez de les faire et consultez votre médecin.



La respiration profonde

Cet exercice aide à diminuer la fréquence cardiaque et favorise la relaxation.

- Prenez une grande inspiration lente.
- Gardez-la pendant 1 à 3 secondes.
- Expirez lentement et complètement.

Répétez de 3 à 6 fois.



L'expiration lente

Cet exercice vous aide à comprendre ce qu'on entend par expiration complète. Notez comment vos abdominaux travaillent à la fin de l'expiration.

- Prenez une grande inspiration lente.
- Expirez doucement.
- Vers la fin de l'expiration, expirez en produisant le son « iiii ».
- Prolongez ce son aussi longtemps que possible.

Répétez de 3 à 6 fois.



Où se trouve mon diaphragme ?

Situé entre l'abdomen et le thorax (poitrine), le diaphragme est un muscle qui participe à la respiration. Cet exercice vous aidera à apprendre à respirer avec votre diaphragme.

- Placez vos mains sur votre ventre et portez attention à cette partie de votre corps.
- Inspirez lentement.
- Votre ventre devrait s'élever quand vous inspirez.
- Vos épaules ne devraient pas bouger quand vous inspirez ou expirez.
- Expirez lentement.
- Votre ventre devrait s'abaisser quand vous expirez.

Répétez de 3 à 6 fois.

LES YEUX ET LA FIGURE

Je n'oublierai jamais le jour où j'ai vu pour la première fois une bande vidéo montrant des exercices aérobiques pour les yeux ! On les faisait même au rythme de la musique, mais quand on y pense, il y a tant de muscles autour des yeux et dans la figure qu'il est logique de les faire travailler. Vous pouvez exécuter ces exercices en écoutant de la musique ou sur un banc de parc. S'il y a quelqu'un près de vous, informez-le de ce que vous faites, sinon vous risquez de l'effrayer.



La montre

Cet exercice permet de bien étirer tous les petits muscles situés autour des yeux.

- Fixez un point imaginaire sur le mur correspondant à la position des aiguilles d'une montre à midi.
- Ne bougez pas la tête.
- Faites bougez vos yeux selon les instructions figurant ci-dessous (Niveau 1, 2 ou 3), à des intervalles de 3 secondes.
- Répétez l'exercice dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Répétez 2 fois dans chaque direction.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
Fixez successivement votre regard sur la position imaginaire de chacune des heures suivantes : 12, 1, 2, 3, 4, etc.	Fixez successivement votre regard sur chacune des heures suivantes : 12, 3, 6, 9, et de nouveau sur le 12.	Fixez successivement votre regard sur le 12, puis sur le 6, et de nouveau sur le 12. Ensuite fixez le 9, puis le 3, et retournez au 9.



La mise au point, proche et lointaine

Cet exercice vous permet d'exercer les capacités de mise au point de vos yeux.

- Placez votre pouce à environ 15 cm (6 pouces) de vos yeux.
- Concentrez-vous sur votre pouce pendant 5 à 10 secondes.
- Concentrez-vous ensuite sur le mur au-delà de votre pouce pendant 5 à 10 secondes.
- Refaites la mise au point sur votre pouce.
- Terminez toujours cet exercice en faisant une mise au point sur le mur.

Répétez 3 fois.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
Suivez les étapes mentionnées plus haut.	Au lieu de faire la mise au point sur votre pouce, fixez un autre point au milieu de la pièce à la hauteur des yeux, comme une lampe ou un meuble.	Faites une mise au point sur le mur, puis fermez les yeux. Ouvrez-les et faites de nouveau une mise au point sur le mur.



Le citron et la montagne russe

- Contractez tous vos muscles faciaux et ceux des yeux comme si vous veniez de manger du citron.
- Gardez cette position pendant 5 à 10 secondes.
- Détendez la figure et ouvrez les yeux comme si vous dévaliez une montagne russe.
- Gardez cette position pendant 5 à 10 secondes.

Répétez 2 fois.



Les voyelles

- Dites les voyelles qui suivent à voix haute : A-E-I-O-U.
- Ouvrez votre bouche, vos yeux, votre nez autant que vous le pouvez en prononçant chacune de ces voyelles.
- Essayez d'exagérer vos expressions faciales.

Répétez 3 fois.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
Prononcez les voyelles et adoptez les expressions faciales mentionnées.	Prononcez les voyelles et ne faites des expressions qu'avec la bouche.	Faites des expressions avec votre bouche.



Le massage facial

- En vous servant de vos annulaires, effectuez de petits mouvements circulaires sur votre figure, en commençant par l'arête du nez, puis en suivant la ligne des sourcils jusqu'aux tempes.
- En partant des tempes, descendez vers le haut des mâchoires, puis vers le menton.
- En partant du menton, remontez vers les pommettes, puis vers les oreilles.
- Suivez la base de votre crâne jusqu'à l'arrière de votre tête.

Répétez au besoin.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
Effectuez les rotations avec le bout de vos doigts.	Effectuez les rotations avec la paume et le dos de la main.	Effectuez les rotations avec vos avant-bras.

LE COU

Le cou soutient la tête, qui pèse environ 3,5 kilos (8 livres) chez les humains. Si vous deviez porter ce poids dans vos mains tous les jours, imaginez votre fatigue ! Le cou et les épaules emmagasinent une grande partie de notre tension. Il est donc important de trouver du temps pour les détendre. Comparez comment vous vous sentez avant et après ces exercices.



L'oreille sur l'épaule

- Tenez la tête droite devant vous, penchez-la de façon à rapprocher votre oreille de l'épaule.
- Votre épaule devrait être détendue et légèrement tombante.
- Gardez cette position pendant 30 secondes.
- Penchez la tête légèrement vers l'avant de manière à regarder en bas, tout en la gardant penchée sur le côté.
- Pour accentuer l'étirement, laissez tomber le bras opposé en direction du sol le long du corps (si vous penchez la tête vers la gauche, laissez tomber le bras droit).



Répétez 2 ou 3 fois de chaque côté.



La rotation du menton vers l'avant

- Faites comme si vous aviez une balle de tennis sous le menton.
- Étendez votre menton vers l'avant au-dessus de la balle de tennis imaginaire et faites-le retomber comme si vous rouliez le cou au-dessus de la balle.
- Abaissez votre menton le plus loin possible tout en demeurant à l'aise et en ne touchant pas votre poitrine.
- Relevez le menton comme si la balle était toujours sous lui.

Répétez 2 fois.



La rotation de la tête en demi-cercle

- Laissez tomber la tête vers une épaule et roulez-la lentement d'une épaule à l'autre.
- Ne roulez la tête que de l'avant vers les côtés et non vers l'arrière.

Répétez 10 fois.

LES ÉPAULES

Les mouvements d'épaules mettent en jeu de nombreux muscles. Les plus connus sont les muscles rotateurs qui enveloppent et soutiennent l'épaule et facilitent un grand nombre de mouvements. Il est important de garder une bonne amplitude de mouvement et une certaine souplesse dans la région de l'épaule, parce que la tension s'accumule facilement à cet endroit. Beaucoup de gens ont de la difficulté à apprendre à détendre les épaules. Ces exercices aideront à dissiper une partie de cette tension et à vous rendre davantage conscient de l'élévation de la tension.



Les haussements d'épaules

- Haussez lentement les épaules, puis abaissez-les.
- Répétez le mouvement.
- Autre possibilité : haussez les épaules doucement tout en inspirant profondément, abaissez les épaules rapidement en expirant avec force.

Répétez 10 fois.



La rotation des épaules

- Roulez les épaules vers l'arrière.

Répétez 10 fois.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
Mettez vos mains sur les épaules et décrivez des cercles avec vos coudes.	Laissez pendre vos bras sur les côtés et roulez les épaules vers l'arrière.	Amenez les épaules vers l'avant, puis revenez à la position neutre ; ramenez-les vers l'arrière, puis à la position neutre. Haussez les épaules et revenez à la position neutre ; abaissez-les et retournez à la position neutre.

LES BRAS

La partie supérieure du bras est, pour beaucoup de gens, symbole de force : quiconque veut montrer sa force exhibe ses biceps. Grâce à cette partie du bras, nous pouvons ramasser des objets, faire signe de la main, manger et nous brosser les dents. On accorde plus d'importance aux biceps qu'aux triceps, qui sont les muscles situés derrière le haut du bras. Mais si vous étirez vos triceps, vous prendrez conscience de leur présence.



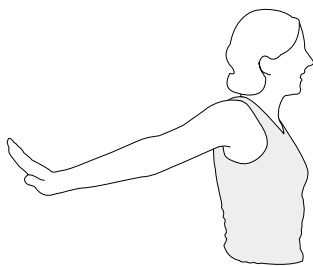
L'étirement des biceps

- En position assise ou debout, placez votre bras droit devant vous en tenant la paume vers le bas.
- En gardant votre main légèrement sous le niveau de l'épaule, faites pivoter le bras de côté.
- Votre tête et votre corps doivent toujours faire face à l'avant.
- Faites pivoter le bras davantage vers l'arrière et levez la main comme si vous vouliez signifier à quelqu'un derrière vous d'arrêter.
- Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour déterminer combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.

Répétez 3 fois pour chacun des bras.

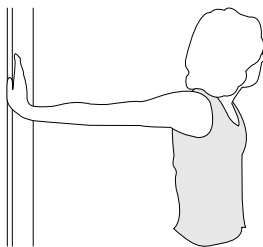
Adaptation 3

Après avoir allongé le bras vers l'arrière, levez légèrement le bras pour augmenter l'étirement.



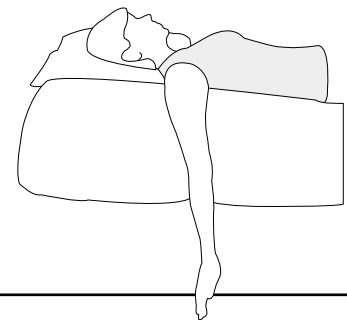
Adaptation 2

Debout ou assis près d'un mur, à côté d'un cadre de porte, tournez le dos au mur, à une longueur de bras. Tendez le bras vers le mur derrière vous et attrapez le bord du cadre de porte avec votre main. Si vous le désirez, vous pouvez faire remonter la main vers le haut du cadre pour augmenter l'étirement.



Adaptation 1

Étendez-vous, sur le dos, dans votre lit ou sur un sofa et placez votre épaule droite sur le bord. Allongez le bras hors du lit ou du sofa en gardant le coude aussi droit que possible et laissez tomber le bras vers le sol. En gardant le bras à ce niveau, déplacez-le doucement de façon à l'écarter du corps.





L'étirement des triceps

- En position assise ou debout, placez votre bras devant vous et amenez-le au-dessus de votre tête.
- Pliez le coude, comme pour vous caresser le dos.
- Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.

Répétez 3 fois pour chacun des bras.

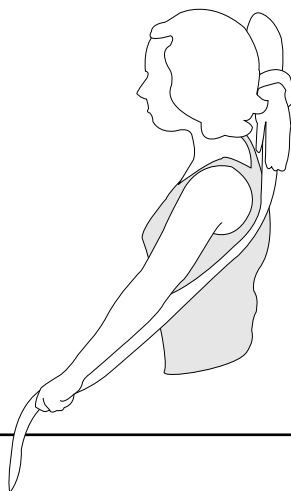
Adaptation 3

Pour intensifier l'étirement, placez votre main opposée entre le coude et l'aisselle du bras soumis à l'étirement et exercez une pression.



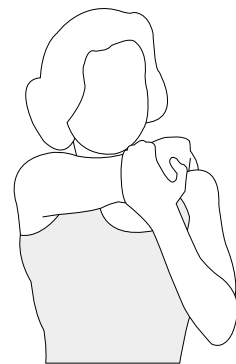
Adaptation 2

Nouez le bout d'une sangle autour du poignet du bras à étirer. Placez l'autre extrémité de la sangle sur l'épaule du même côté. Attrapez-la derrière le dos avec votre autre main et tirez doucement jusqu'à ce que la main attachée à la sangle se trouve dans la position illustrée ci-dessous et que vous sentiez l'étirement.



Adaptation 1

Avec le bras, attrapez l'épaule opposée. Afin d'accroître l'étirement, utilisez votre main libre pour exercer une pression sur le coude du bras que vous étirez.



LES AVANT-BRAS

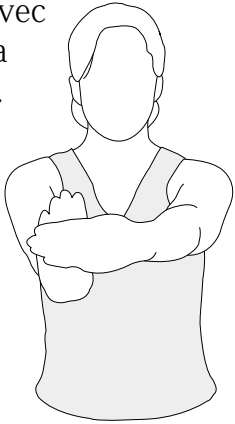
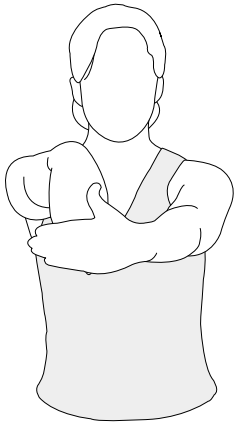
L'avant-bras nous aide à effectuer de nombreux mouvements. C'est lui qui nous permet de bouger le poignet et le coude. Combien de fois par jour vous brossez-vous les dents ou prenez-vous un verre dans vos mains ? Bien que nous nous servions constamment de nos avant-bras, pensons-nous souvent à les étirer ?



L'étirement des avant-bras

- Placez votre bras droit devant vous, paume vers le bas.
- Étendez la main et pointez les doigts vers le plafond, comme pour dire « Arrêtez .»
- Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.
- Fléchissez maintenant la main vers le bas, en pointant les doigts vers le sol.
- Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.

Répétez 3 fois pour chaque main.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
<p>Quand les doigts pointent vers le haut, placez les doigts de la main opposée dans la paume de la main du bras étiré et poussez la main vers vous. Quand les doigts pointent vers le bas, exercez une pression sur le dos de la main du bras étiré avec les doigts de la main opposée.</p> 	<p>En position debout ou assise devant un mur, tendez les bras en avant, paumes contre le mur et effectuez un étirement. Placez ensuite le dos de la main contre le mur et effectuez un étirement.</p> 	<p>Ne tendez pas le bras devant vous. Exercez plutôt une pression sur la paume de la main en l'appuyant fermement sur la cuisse. Répétez l'exercice avec le dos de la main.</p>



La rotation des poignets

Vous pouvez faire cet exercice, le poing fermé ou la main ouverte.

- Décrivez des cercles avec vos poignets.
- Tournez ensuite dans le sens opposé.
- Décrivez des « 8 » avec les mains.

Répétez 10 rotations avec chaque main.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
Effectuez les cercles dans les airs.	Utilisez l'autre main pour vous aider à tourner le poignet.	Faites tourner vos poings fermés contre les cuisses.



La poignée de porte

- Ouvrez la main comme pour saisir une poignée.
- Tournez la main comme si vous ouvriez une porte et ramenez-la à la position de départ.

Répétez 10 rotations.

LES MAINS

Pensez à tout ce qu'on peut faire avec nos mains et à tous les groupes musculaires qui les composent. Les exercices suivants peuvent être adaptés au degré de mobilité de vos mains.



Les poings

- Serrez fortement les poings pendant 10 secondes.
- Ouvrez les mains en extension totale pendant 10 secondes.

Répétez 3 fois.



Le massage des mains

Massez vos mains en insistant plus particulièrement :

- sur toute la surface de la paume
- sur tous les doigts
- sur le pouce et sur les muscles situés au-dessous de lui.

Massez chaque main pendant 1 à 3 minutes, plus longtemps encore si vous le désirez.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
Massez votre main avec la main opposée.	Massez votre main avec les jointures de l'autre main.	Massez votre main contre la rotule du genou.



L'étirement des doigts

- Saisissez complètement chacun de vos doigts et étirez-les.
- Ramenez-les doucement vers le dos de la main.
- Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.
- Pendant l'extension du pouce, ramenez celui-ci vers le dos de la main, puis écartez-le de la main (extension et abduction).

Répétez l'étirement de chaque doigt, au besoin.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
Saisissez chaque doigt avec ceux de l'autre main.	Étirez les doigts un à un avec la paume de la main.	Pressez les doigts contre votre cuisse pour les étirer.

LA POITRINE ET LE DOS

C'est dans la poitrine et le dos que se trouvent les muscles de la posture, qui ont pour fonction de stabiliser le tronc. Ils s'allient aux muscles abdominaux en vue d'assurer le maintien de la colonne vertébrale. Ce sont eux qui nous aident à déplacer le poids de notre corps et qui permettent à nos bras d'ouvrir une porte, par exemple. La prochaine fois que vous ouvrirez une porte, remarquez combien les muscles de la poitrine, du dos et de l'abdomen se contractent.

Ces deux grands groupes de muscles sont traités ensemble dans les exercices d'étirement suivants.



L'étirement du muscle rhomboïde

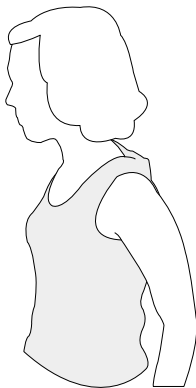
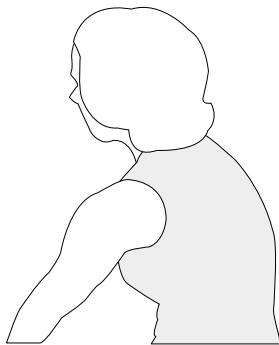
Le muscle rhomboïde est situé entre la colonne vertébrale et l'omoplate.

- En position assise et bien droite, roulez les épaules vers l'avant en prenant soin d'écarter les omoplates de la colonne vertébrale.
 - Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.
- Roulez ensuite les épaules vers l'arrière en serrant les omoplates et en bombant le torse.
 - Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.

Répétez 3 fois chacun.

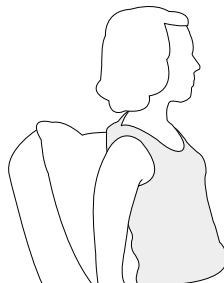
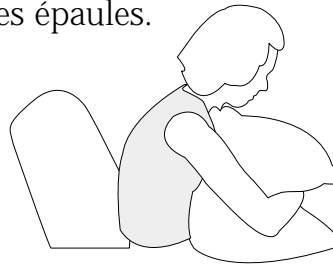
Adaptation 3

Exécutez l'exercice sans adaptation.



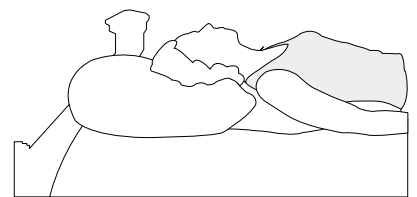
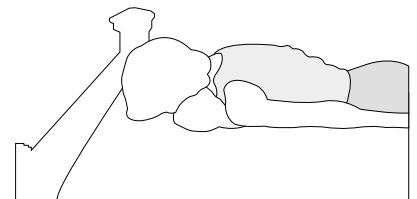
Adaptation 2

En position assise, prenez un gros oreiller dans vos bras. Étreignez-le lentement en penchant légèrement le torse vers l'avant. Déroulez le dos et revenez à votre position assise initiale en prenant soin de vous tenir bien droit. Placez l'oreiller derrière votre dos et laissez-vous aller en arrière en redressant les épaules.



Adaptation 1

Couchez-vous sur le ventre avec un grand oreiller sous la poitrine. Prenez soin de détendre vos épaules et de les laisser tomber vers l'avant. Tournez-vous sur le dos en plaçant l'oreiller sous votre colonne vertébrale. Assurez-vous que l'oreiller remonte jusqu'au cou. Prenez soin de détendre les épaules et de les laisser tomber vers l'arrière.

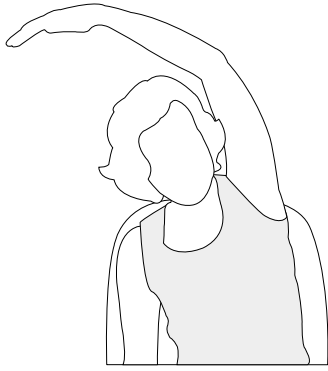
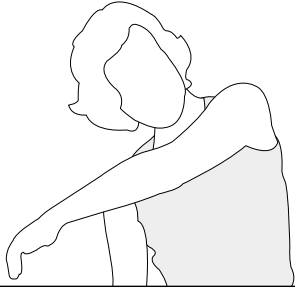
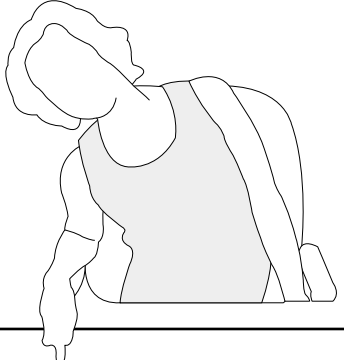




L'extension latérale

- En position assise, le dos bien droit, tendez le bras gauche vers le haut.
- Faites-lui décrire un arc au-dessus de la tête et inclinez le tronc vers la droite.
- Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.
- Sentez l'étirement le long du côté gauche et dans vos côtes.
- Faites le même exercice de l'autre côté.

Répétez 2 fois de chaque côté.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
<p>Exécutez l'exercice sans adaptation.</p> 	<p>Tendez le bras obliquement à la hauteur de la poitrine, au lieu de le tendre vers le haut.</p> 	<p>Ne tendez pas les bras. Inclinez votre tronc de côté en vous appuyant sur le bras d'un fauteuil ou sur le bord d'une table.</p> 



L'extension oblique

Si vous avez tendance à avoir des étourdissements ou à vous sentir désorienté, n'essayez pas de faire cet exercice.

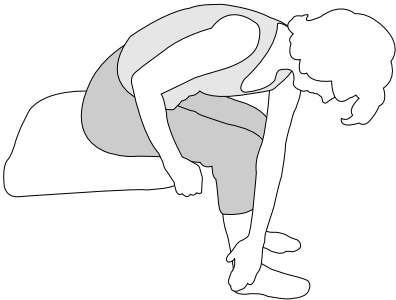
- Commencez en position assise. Tendez le bras gauche devant vous et amenez-le progressivement vers la droite.
- Avec votre bras tendu, penchez-vous vers votre pied ou votre genou droit, selon votre degré de mobilité.
- Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.
- Répétez l'exercice de l'autre côté.

Attention : Au moment de vous redresser, utilisez vos mains, et non votre dos pour pousser votre corps vers le haut.

Répétez 1 fois de chaque côté.

Adaptation 3

Penchez-vous lentement et essayez d'atteindre le pied droit avec la main gauche. Redressez-vous très progressivement en prenant soin d'arrondir le dos en remontant.



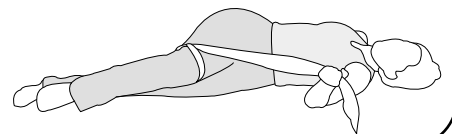
Adaptation 2

Allongez lentement la main gauche vers le côté extérieur de votre genou droit ou saisissez le bras droit de votre fauteuil. Ne vous penchez pas vers l'avant.



Adaptation 1

Nouez l'extrémité d'une sangle autour de la partie supérieure de la cuisse. Étendez-vous ensuite sur le dos, par terre ou sur un sofa, et saisissez la sangle. Tirez la jambe attachée au-dessus de l'autre. Votre hanche devrait pivoter, de sorte que vous vous retrouviez en appui sur votre hanche. Prenez soin de maintenir le dos sur le sol ou sur le sofa. Gardez la position.





La torsion du tronc

- En position assise, allongez un bras en diagonale devant votre poitrine.
- Faites pivoter votre torse et tournez la tête dans la même direction. Regardez au-dessus de votre épaule.
- Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.
- Répétez de l'autre côté.

Répétez 1 fois de chaque côté.

Adaptation 3

Allongez le bras en diagonale devant votre poitrine et saisissez le bras de votre fauteuil ou le dos de votre chaise.



Adaptation 2

Allongez le bras en diagonale devant votre poitrine et posez l'avant-bras sur l'abdomen. Enlacez le côté de votre taille avec la main.



Adaptation 1

Laissez les bras sur le côté et posez vos mains sur une cuisse. Tournez l'épaule opposée vers le côté du corps où vous avez posé les mains.



LES ABDOMINAUX

Les muscles abdominaux sont des muscles dont on s'occupe trop peu souvent. Ils ont pour fonction de soutenir la colonne vertébrale, de concert avec des muscles dorsaux qui travaillent en opposition. La faiblesse de ces muscles est source de nombreux maux de dos. Si l'un de ces groupes de muscles est plus fort que l'autre, un déséquilibre anatomique survient. Celui-ci entraîne des problèmes posturaux. Il y a vraiment peu de façons d'étirer ou de contracter les muscles abdominaux sans faire des redressements partiels ou assis, à partir de la position couchée. Essayez ces exercices : ils demandent de la concentration, mais une fois que vous les aurez appris, vous pourrez les faire partout et en tout temps.



Les contractions en position assise

- Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
- Posez vos pouces sur vos côtes inférieures.
- Posez vos index sur le nombril.
- Détendez les mains et concentrez-vous sur votre abdomen.
- Rapprochez vos pouces et vos index en contractant vos muscles abdominaux. N'oubliez pas de continuer à respirer.
- Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.
- Détendez les muscles.

Répétez 10 fois pour commencer, puis faites 5 répétitions supplémentaires par semaine.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
Exécutez l'exercice sans adaptation.	Inspirez avec une main posée sur l'abdomen. Expirez en contractant les muscles abdominaux. Maintenez la position, mais n'oubliez pas de continuer à respirer.	Couché sur le dos, inspirez lentement tout en prenant soin de distendre l'abdomen. Expirez par la bouche en prenant soin de contracter les abdominaux. Continuez à respirer sans vous arrêter.



Les étirements abdominaux

- Asseyez-vous droit sur une chaise.
- Croisez les bras sur votre poitrine.
- Faites pivoter lentement votre torse vers la gauche. Essayez de ne pas tourner le cou.
- Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.
- Répétez le même exercice vers la droite.

Répétez 3 fois de chaque côté.

LES FESSIERS

Les fesses sont composées de nombreux muscles, dont le plus important en taille est le muscle grand fessier. Il s'agit d'un muscle particulièrement puissant : il travaille fort et il vaut bien quelques étirements !



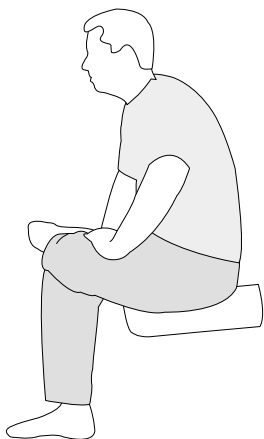
L'étirement des fessiers

- En position assise, posez la cheville gauche juste au-dessus du genou droit.
- Abaissez le genou gauche : la jambe pliée se retrouvera à l'horizontale.
- Suivez les instructions pour l'adaptation 2 ou 3.
- Essayez de garder la position pendant au moins 60 secondes, mais assurez-vous d'être à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position.
- Répétez l'exercice de l'autre côté.

Répétez 3 fois de chaque côté.

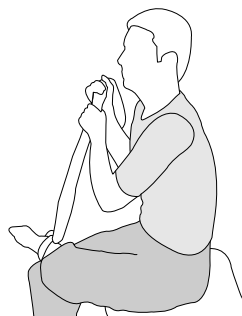
Adaptation 3

Après avoir posé la cheville gauche sur la cuisse droite, placez vos mains sur la cuisse gauche et exercez une légère pression sur celle-ci. Pour étirer davantage, penchez le torse vers l'avant tout en gardant le dos droit. N'allez pas trop loin cependant.



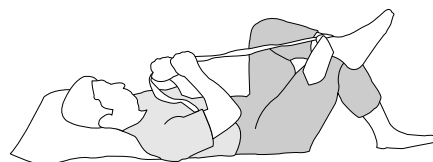
Adaptation 2

Nouez l'extrémité d'une cravate à votre cheville gauche. En position assise, tirez sur la cravate pour lever la jambe et amenez la cheville à se poser au-dessus du genou de la jambe droite. Si vous le pouvez, placez vos mains sur la cuisse gauche et exercez une légère pression sur celle-ci en penchant légèrement le torse vers l'avant et en gardant le dos droit. Vous sentirez une tension, mais n'allez pas trop loin.



Adaptation 1

Étendez-vous sur le lit et nouez l'extrémité d'une cravate à votre cheville gauche. Pliez le genou droit tout en maintenant le pied sur le lit. Tirez sur la cravate de façon à soulever la jambe et amenez la cheville à se poser au-dessus du genou de la jambe droite. Détendez la jambe attachée. Si vous ne sentez aucun étirement dans cette position, glissez une autre cravate sous vos cuisses et utilisez vos deux mains pour tirer la cravate qui ramènera vos deux jambes vers la poitrine. Vous sentirez une tension, mais n'allez pas trop loin.



LA PARTIE SUPÉRIEURE DE LA JAMBE

Les muscles des jambes soutiennent tout le poids du corps. Ils nous aident à nous asseoir et à nous lever d'une chaise et à monter les escaliers. Ils contribuent à notre mobilité. Si vos jambes ont perdu de leur agilité, vous savez à quel point ces muscles sont utiles. D'où l'importance de les garder en forme en exécutant les étirements suivants !



Les muscles fléchisseurs de la hanche

Les muscles fléchisseurs de la hanche sont situés à l'avant du bassin. Ils permettent aux jambes de bouger quand nous marchons, donnons des coups de pied, montons les escaliers ou sommes en position debout. Si on reste longtemps assis, ces muscles ont alors besoin d'un bon étirement.

- Étendez-vous sur le dos sur votre lit de façon à ce que vos jambes pendent au bout de celui-ci.
- Vous devriez sentir un étirement au-dessus de la partie supérieure de la jambe, à la jonction de la hanche.
- Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes.

Adaptation 3

Quand vous êtes étendu, laissez pendre les jambes au bout du lit et posez les pieds sur le sol. Contractez les muscles fessiers pour étirer davantage les muscles fléchisseurs de la hanche.

Adaptation 2

Quand vous êtes étendu, laissez pendre les jambes au bout du lit et relâchez-les. Détendez ensuite tout votre corps.

Adaptation 1

Étendez-vous sur le ventre, jambes posées sur le lit. Détendez-vous.



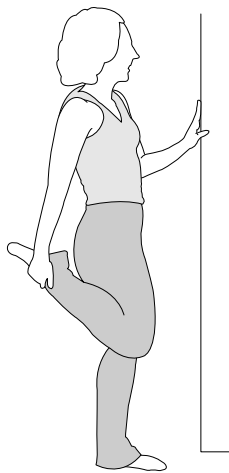
L'étirement des quadriceps

- En position debout, appuyez-vous sur un mur.
- Saisissez votre jambe au niveau de la cheville et levez-la vers l'arrière de façon à ramener votre pied près de vos fesses.
- Tenez-vous droit et poussez le genou vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une tension vers l'avant de la cuisse.
- Gardez la position. Essayez de parvenir à la tenir durant 60 secondes.
- Changez de côté.

Répétez 3 fois de chaque côté pour les adaptations 2 et 3.

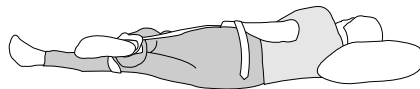
Adaptation 3

Adoptez la position décrite plus haut. En gardant la position, contractez les muscles fessiers afin d'augmenter la tension.



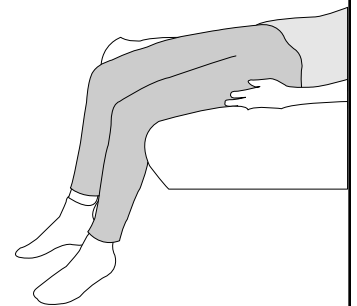
Adaptation 2

Nouez l'extrémité d'une cravate à votre cheville gauche. Étendez-vous sur le côté droit. Tirez sur la cravate de façon à ramener la cheville près des fesses. Poussez le genou vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une tension à l'avant de la cuisse. La jambe du dessous doit rester droite. Contractez les muscles fessiers afin d'augmenter la tension.



Adaptation 1

Étendez-vous sur le dos et laissez vos jambes pendre hors du lit, à partir du genou. Détendez-vous. (Oui, il s'agit du même exercice que pour les muscles fléchisseurs de la hanche.)





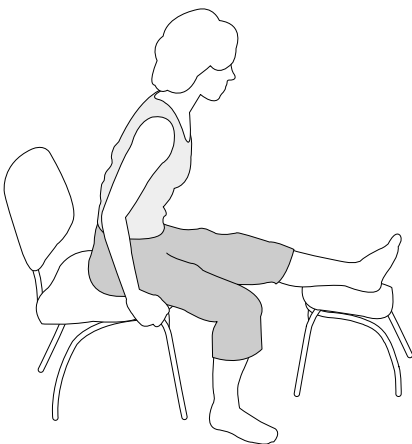
L'extension de l'arrière de la cuisse (muscles ischio-jambiers)

- Assis bien droit sur une chaise, tendez une jambe devant vous.
- Posez sur le sol le talon de la jambe tendue. Celle-ci doit rester droite : vous devrez probablement vous asseoir sur le bord de la chaise pour y arriver.
- Pointez vos orteils vers vous.
- Laissez les bras détendus sur les côtés. Penchez le torse vers l'avant.
- Vous sentirez une tension, mais n'allez pas trop loin.
- Gardez la position - essayez de parvenir, à la longue, à la tenir durant 60 secondes.
- Répétez de l'autre côté.

Répétez 3 fois avec chaque jambe, pour les adaptations 2 et 3.

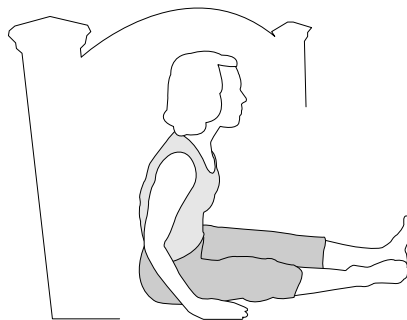
Adaptation 3

En position assise, posez le talon sur un tabouret ou une chaise plus basse que celle sur laquelle vous êtes assis. Penchez le torse vers l'avant en le gardant droit. Vous sentirez une tension, mais n'allez pas trop loin.



Adaptation 2

Asseyez-vous sur un lit et appuyez le dos contre le mur ou la tête de lit. Le dos doit être bien droit et former un angle de 90 degrés avec vos jambes. Pliez légèrement une jambe et laissez-la tomber sur le côté, sans exercer de pression. Pointez vers vous les orteils de la jambe tendue. Laissez les bras détendus sur les côtés. Penchez le torse vers l'avant en le gardant droit.



Adaptation 1

Asseyez-vous sur le lit et appuyez le dos contre le mur ou la tête de lit. Le dos doit être bien droit et former un angle de 90 degrés avec vos jambes. Passez une cravate sous la plante des pieds. Saisissez une extrémité de la cravate dans chaque main et tirez sur vos pieds de façon à ce que vos orteils pointent vers le haut ou vers vous.



LA PARTIE INFÉRIEURE DE LA JAMBE ET LES PIEDS

Nous avons déjà bien étiré la partie inférieure de la jambe en effectuant des exercices d'extension des muscles de l'arrière de la cuisse. Les exercices qui suivent portent plus particulièrement sur les chevilles et les pieds, ce qui n'empêchera pas la partie inférieure de la jambe de travailler de nouveau. Soyez bons pour vos pieds. Donnez-leur des bains ou des massages : ils vous en seront reconnaissants !



La rotation des chevilles

Pour faire cet exercice, il est préférable de porter des chaussures fermées telles que des souliers de course.

- Faites pivoter doucement vos chevilles sur elles-mêmes.
- Changez de direction.

Faites 10 rotations dans chaque direction.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
<p>En position debout, appuyez-vous contre le mur. Posez les orteils d'un pied sur le sol. Détendez votre jambe et faites pivoter lentement votre cheville sur elle-même. Répétez l'exercice avec l'autre pied.</p>	<p>En position assise, posez les orteils du pied droit sur le sol. Détendez votre jambe et faites pivoter lentement votre cheville droite sur elle-même. Vous pouvez également lever le pied et le tourner en l'air, mais l'amplitude de la rotation est plus grande quand les orteils sont posés sur le sol et quand votre jambe est détendue.</p>	<p>En position assise, enroulez une sangle autour d'une cheville. Tirez cette cheville de façon à ce qu'elle repose juste au-dessus du genou de la jambe opposée. Avec votre main, faites tourner votre cheville. Répétez l'exercice avec l'autre pied.</p>



La flexion et l'extension du pied

- Pliez le pied et tendez les orteils vers vous.
- Gardez la position.
- Étendez le pied et pointez les orteils vers le sol.
- Gardez la position.

Répétez 3 fois pour chaque pied.

Adaptation 3	Adaptation 2	Adaptation 1
<p>En position assise, étendez la jambe, pliez le pied et tendez les orteils vers vous. Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes. Pointez ensuite les orteils vers le sol. Gardez la position.</p>	<p>En position couchée, pliez le pied et tendez les orteils vers vous. Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes. Pointez ensuite les orteils vers le sol. Gardez la position.</p>	<p>En position couchée, placez une sangle sous la plante d'un pied. Saisissez une extrémité de la sangle dans chaque main et tirez sur votre pied de façon à ce que vos orteils pointent vers le haut ou vers vous. Gardez la position. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position. Essayez de la maintenir entre 30 et 60 secondes. Détendez-vous et tirez de nouveau. Ne pliez pas le genou.</p>



L'étirement des orteils

À chaque étape, essayez de garder la position entre 30 et 60 secondes. Soyez à l'écoute de votre corps pour voir pendant combien de temps vous pouvez rester dans cette position.

- Pliez les orteils vers le haut en gardant les pieds à plat.
- Gardez la position.
- Étirez les orteils en les refermant sous le pied.
- Gardez la position.
- Écartez les orteils.
- Gardez la position.
- Contractez tous les orteils ensemble.
- Gardez la position.

Répétez 3 fois.

Voici certains termes courants qui font partie du vocabulaire de l'éducation physique et de la gymnastique rééducative.

Amplitude du mouvement :
étendue d'un mouvement qu'il est normalement possible de faire avec une articulation.

Amplitude du mouvement passif :
étendue d'un mouvement qu'il est possible de faire avec une articulation, avec l'aide d'une autre personne.

Amplitude du mouvement actif :
étendue d'un mouvement qu'il est possible de faire avec une articulation, sans l'aide d'une autre personne.

Spasticité :
durcissement ou rigidité d'un muscle, attribuable à l'augmentation du tonus musculaire ou à une réaction exagérée à l'étirement d'un muscle.

Atrophie musculaire :
diminution du volume et parfois aussi de la force des fibres musculaires qui n'ont pas été contractées pendant une longue période de temps.

*Ce glossaire a été traduit avec la permission de Beth E. Gibson, B.Sc. (physiothérapie), auteure de Stretching for people with MS, publié par la National MS Society (organisme américain de SP) © 2002.
Traduction : Suzanne Cohen
Révisions : Andrée Maisonneuve*

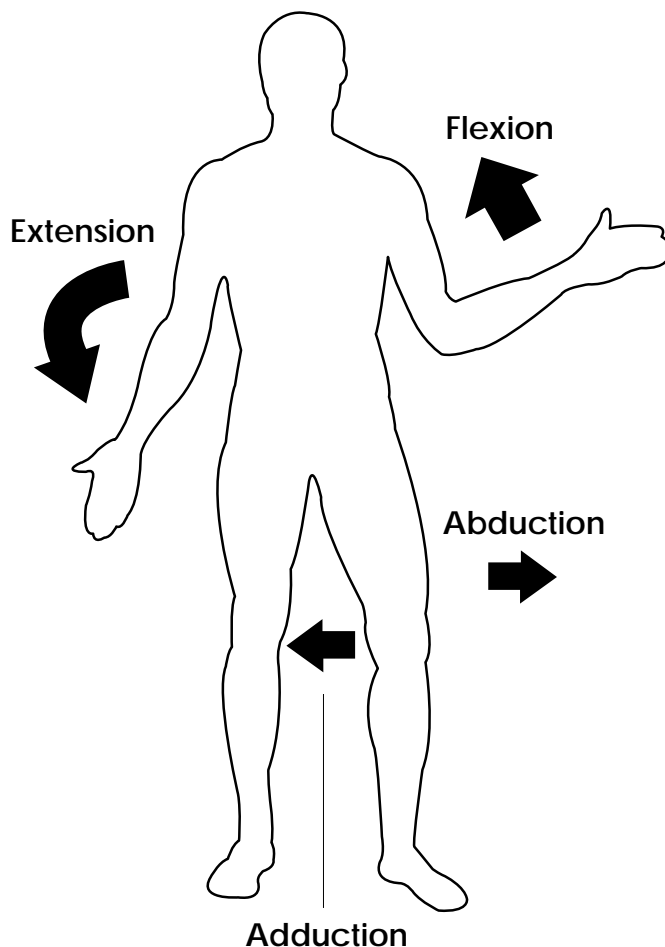
Mouvements

Flexion :
mouvement de l'articulation permettant de plier un membre.

Extension :
mouvement de l'articulation permettant de tendre un membre.

Abduction :
mouvement de l'articulation permettant d'écartier un membre du corps.

Adduction :
mouvement de l'articulation permettant de rapprocher un membre du corps.



Harmon, Mary. *Exercise as Part of Everyday Life*, National Multiple Sclerosis Society, 1999

Carola, Harley et Noback. *Human Anatomy and Physiology*, 2e éd., McGraw-Hill Inc., Toronto, 1992

Kimberg, Iris, MS, OTR, RPT. *Moving with Multiple Sclerosis*, National Multiple Sclerosis Society, 1995

Beth E. Gibson, P.T., *Stretching for people with MS*, National MS Society, 2002

Remerciements

Nous remercions :

La Société canadienne de la sclérose en plaques
Programme « Fun & Fitness » de la Section locale de Calgary
Elizabeth et David Killam

OPTIMUS, Programme de réadaptation des patients externes, Calgary, Alberta
Jutta Hinrichs, OT (ergothérapeute)
Ruth Henderson, PT (physiothérapeute)
Linda Janzen, PT (physiothérapeute)

Clinique de SP, Calgary, Alberta
Colleen Harris, RN, MN (infirmière, maîtrise en soins infirmiers)



Société canadienne de la sclérose en plaques

Division de l'Atlantique

71, avenue Ilsley
Bureau 12
Dartmouth (Nouvelle-Écosse)
B3B 1L5
(902) 468-8230

Division du Québec

666, rue Sherbrooke Ouest
Bureau 1500
Montréal (Québec)
H3A 1E7
(514) 849-7591

Division de l'Ontario

250, rue Bloor Est
Bureau 1000
Toronto (Ontario)
M4W 3P9
(416) 922-6065

Division du Manitoba

141, avenue Bannatyne
Bureau 400
Winnipeg (Manitoba)
R3B 0R3
(204) 943-9595

Division de la Saskatchewan

150, rue Albert
Regina (Saskatchewan)
S4R 2N2
(306) 522-5600

Division de l'Alberta

10104, 79^e Rue
Edmonton (Alberta)
T6A 3G3
(780) 463-1190

Division de la Colombie-Britannique

1130, rue Pender Ouest,
16^e étage
Vancouver
(Colombie-Britannique)
V6E 4A4
(604) 689-3144

Bureau national

250, rue Bloor Est
Bureau 1000
Toronto (Ontario)
M4W 3P9
(416) 922-6065

Numéro sans frais au Canada : **1 800 268-7582**

Courriel : info@scleroseenplaques.ca

Site Web : www.scleroseenplaques.ca

La Société canadienne de la sclérose en plaques est un organisme bénévole indépendant, voué à la promotion de la santé. Elle ne recommande aucun produit ou traitement particulier, mais renseigne les gens afin de les aider à prendre des décisions éclairées.



La publication du présent document a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation de Berlex Canada inc.