



Demandez à l'expert : Exercice en fauteuil roulant - Oui, c'est possible

Par Deirdre Igoe

L'exercice est un élément vital de notre santé et de notre bien-être en général. La recherche montre que l'exercice peut offrir de nombreux avantages pour les personnes atteintes de cancer. L'exercice physique peut avoir un effet positif sur la mémoire, les capacités cognitives et la récupération après le traitement. En outre, il a été démontré que l'exercice stimulait l'appétit, réduisait la fatigue, l'anxiété et les symptômes du traitement liés au cancer.

Quel que soit votre niveau fonctionnel actuel, vous pouvez effectuer des exercices pour vous aider à garder votre corps en forme. En tant que patient atteint d'un cancer du cerveau, il est important de discuter de l'exercice avec votre médecin et de vous assurer que vous écoutez votre corps pendant l'exercice. La fatigue est un symptôme fréquemment rapporté par les patients soumis au traitement du cancer du cerveau. Portez une attention particulière à la façon dont vous vous sentez et rythmez vos activités de manière appropriée.

Remarque: Avant de vous engager dans un programme d'activité physique, il est important que vous en parliez à votre équipe soignante. Ils peuvent répondre à vos besoins spécifiques et vous fournir des conseils sur les restrictions, contre-indications et modifications requises. Pour mener à bien un programme complet, il est important d'incorporer tous les types d'exercice physique afin d'assurer un équilibre et de répondre à tous vos besoins en matière de mise en forme.

Types d'exercice

Cardiovasculaire

L'exercice cardiovasculaire est tout type d'exercice qui augmente votre fréquence cardiaque. Cela contribue à améliorer la santé de votre cœur et votre consommation d'oxygène, ce qui peut contribuer à réduire la fatigue.

- En position assise, un vélo ergomètre peut être utilisé avec vos mains ou vos pieds pour augmenter votre rythme cardiaque.
- Les programmes d'exercices aquatiques proposent des cours aux personnes à mobilité réduite.

Renforcement

Les exercices de renforcement visent à augmenter la force musculaire spécifique. Ceci est particulièrement important si vous utilisez un fauteuil roulant pour la mobilité, car les muscles de vos jambes ne seront pas utilisés aussi souvent. Les exercices des membres inférieurs peuvent vous aider à améliorer votre capacité de vous transférer et de vous déplacer au lit avec une facilité accrue. Voici quelques exemples d'exercices de renforcement en position assise:



LA FONDATION

canadienne des
tumeurs cérébrales

- Redressez votre jambe droite pour que les muscles du haut de votre jambe se contractent;
- Soulevez votre genou vers le plafond;
- Effectuez des tapotements du pied et maintenez le talon du pied en position élevée avec vos pieds sur le sol.

Flexibilité / Étirements

Ces types d'exercices maintiennent la longueur et l'amplitude de mouvement de vos articulations. Lorsque vous êtes assis dans votre fauteuil roulant pendant de longues périodes, il est peut souvent arriver que les muscles deviennent tendus et raides, en particulier ceux des jambes.

- Dans le cadre de votre routine quotidienne, étirez vos bras et vos jambes afin qu'ils puissent bouger librement;
- Avant de vous lever du lit, étirez vos jambes aussi droites que possible pour que vos hanches soient aussi droites que confortable. Vous devez sentir les muscles s'étirer complètement et tenir chaque étirement pendant 15 à 20 secondes. Pendant que vous vous étirez, assurez-vous de respirer complètement et profondément. Vous ne devriez pas ressentir de douleur, juste un étirement confortable;
- En position assise, passez vos bras au-dessus de votre tête et sur le côté. Sentez l'étirement dans vos bras et à l'intérieur de votre corps.

Équilibre

Les exercices d'équilibre sont très importants même si vous ne marchez pas. Bien que vous ne marchiez peut-être pas, les muscles qui y sont habituellement utilisés vous aident tout de même à rester assis de manière autonome, à changer de position et à atteindre des objets en position assise.

- Assis dans votre fauteuil roulant, utilisez les muscles de votre ventre et de votre dos pour vous aider à vous asseoir sans utiliser le dossier. Prenez de grandes respirations, en vous tenant dans cette position. Ne comptez pas sur le fauteuil roulant pour vous soutenir; utilisez plutôt vos muscles pour maintenir votre corps en position assise;
- Une fois que vous maîtrisez cet exercice, demandez à quelqu'un de tenir les objets sur le côté / au-dessus / au-dessous et essayez de les atteindre, en veillant à ce que vous continuiez à respirer, tout en garantissant votre sécurité.

Cette information traite des principes généraux sur l'exercice en fauteuil roulant et ne se veut pas un programme personnalisé. En fonction de votre niveau d'habileté, vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité, en omettant des exercices / répétitions ou en ajoutant de la résistance. Un physiothérapeute est un professionnel de la santé qui a été formé pour évaluer et recommander des exercices spécifiques à



LA FONDATION

canadienne des
tumeurs cérébrales

vos besoins. Discutez avec votre équipe soignante de la possibilité de rencontrer un physiothérapeute avant de commencer tout programme de conditionnement physique.

Merci à la physiothérapeute Deirdre Igoe d'avoir fourni ce Feuillelet d'information Demandez à l'expert.

Deirdre est une physiothérapeute agréée qui travaille comme consultante en réadaptation au sein du Pencer Brain Tumor Centre de l'hôpital Princess Margaret. Son rôle est de répondre aux besoins de réadaptation des patients atteints de tumeurs cérébrales afin de les aider à accroître leur indépendance et à maximiser leurs fonctions. Deirdre travaille également à l'hôpital Sickkids, où elle possède une vaste expérience concernant les tumeurs cérébrales pédiatriques. Ses domaines de pratique comprennent également la thérapie de relaxation, l'animation de groupes de soutien et les blessures sportives, ainsi que la participation à des recherches sur les avantages de l'exercice pour les survivants d'une tumeur au cerveau. Deirdre est également membre du Groupe de conseil professionnel fournissant des conseils d'experts à la Fondation canadienne des tumeurs cérébrales.