

Directives en matière d'activité physique chez les adultes ayant une lésion médullaire



www.sciactioncanada.ca/guidelines

PRÉAMBULE À L'INTENTION DE LA CLIENTÈLE

Les présentes directives sont applicables à tous les adultes en bonne santé ayant une lésion médullaire chronique d'origine traumatique ou non, y compris les adultes atteints de tétraplégie et de paraplégie, et ce, indépendamment du sexe, de la race, de l'origine ethnique ou du statut socioéconomique de la famille. Ces adultes sont encouragés à participer à un éventail d'activités physiques agréables et sécuritaires.

Vous devriez être physiquement actifs tous les jours par l'intermédiaire de la pratique de diverses activités en plus de la réalisation de vos activités de la vie quotidienne. Si vous avez récemment subi une lésion à la moelle épinière, êtes enceinte, susceptible de développer une dysréflexie autonome ou êtes atteint de tout autre problème de santé, vous devriez consulter votre professionnel de la santé afin de déterminer quels types et quelle quantité d'activité physique vous conviennent. Il peut s'agir d'un médecin, d'un physiothérapeute ou d'un spécialiste en activité physique.

Pour parvenir au point où vous respecterez ces directives, il est approprié de commencer par de plus petites quantités d'activité physique, puis d'augmenter graduellement la durée, la fréquence et l'intensité.

Pour obtenir des bienfaits sur la santé et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes ayant une lésion médullaire devraient cumuler :

20 minutes d'exercice d'aérobic d'intensité modérée à vigoureuse au moins deux fois par semaine et des exercices d'entraînement en force consistant en trois séries de huit à dix répétitions de chacun des exercices faisant appel aux groupes musculaires importants, et ce, au moins deux fois par semaine.

Comment...?	Exercice d'aérobic	Activité d'entraînement en force
Fréquence	Deux fois par semaine	Deux fois par semaine
Durée	Augmentez progressivement votre niveau d'activité physique de sorte de pratiquer au moins 20 minutes d'exercice d'aérobic par séance d'exercice.	Les répétitions sont le nombre de fois que vous faites votre mouvement de contraction musculaire pour une série. Effectuez huit - dix répétitions pour chaque exercice. Ce nombre de répétitions équivaut à une série. Augmentez progressivement votre niveau d'activité afin de parvenir à effectuer trois séries de huit à dix répétitions pour chaque exercice.
Intensité	Ces exercices devraient être d'intensité modérée à vigoureuse. Exercices d'intensité modérée: Exercices exigeant un certain niveau d'effort, mais qu'il vous est possible de réaliser pendant une période prolongée sans vous fatiguer. Exercices d'intensité vigoureuse: Exercices exigeant beaucoup d'effort qui demande pratiquement toute votre énergie et que vous ne pouvez réaliser pendant une période prolongée sans vous fatiguer.	Choisissez des résistance (poids libres, câbles et poulies, bandes élastiques, etc.) suffisamment lourds qui vous permettent tout juste de réaliser les huit - dix répétitions de la dernière série, et ce, en toute sécurité. Assurez-vous de vous reposer au moins deux à trois minutes entre chaque série et chaque exercice.
Moyens	Divers moyens sont possibles pour atteindre cet objectif, dont: <i>Exercice des corps supérieur:</i> exercices sur roues ou sur pédalier, sports <i>Exercice des corps inférieur:</i> marche sur tapis roulant avec support du poids corporel, vélo <i>Exercice global:</i> simulateur d'escalier en position assise, aquaforme	Divers moyens sont possibles pour atteindre cet objectif, dont: ■ Poids libres ■ Bandes élastiques ■ Câbles et poulies ■ Appareils de musculation ■ Électrostimulation