

# Rester actif à l'hôpital

## Pour récupérer, il faut bouger !



Peu importe votre âge, il est conseillé de bouger pendant votre séjour à l'hôpital. Vous avez hâte de rentrer à la maison ? Voici ce que vous pouvez faire pour récupérer plus rapidement.



### ATTENTION

Si vous venez d'être opéré, demandez à un membre de votre équipe de soins si vous pouvez suivre ces conseils.

### Pourquoi devrais-je demeurer actif à l'hôpital ?

Pour maintenir ou retrouver le plus rapidement possible vos capacités et votre autonomie.

Même si vous avez moins d'énergie en ce moment, essayez de rester actif. Plus on avance en âge, plus c'est important car on perd des forces plus vite en vieillissant. En moyenne, il faut environ ce temps pour récupérer :

- 1 journée au lit à l'hôpital = 3 jours de récupération
- 1 semaine au lit à l'hôpital = 3 semaines de récupération

### Quels bienfaits vais-je en retirer ?

Les bienfaits sont nombreux. En plus d'aider à retrouver plus rapidement une vie normale, le fait de rester actif :

- active votre circulation sanguine et diminue les risques de caillots

- maintient votre force musculaire
- vous donne de l'appétit et facilite votre digestion
- diminue le risque de faire des plaies de lit (blessures à la peau dues à une pression constante au même endroit)

### Comment puis-je demeurer actif à l'hôpital ?

L'important est de bouger régulièrement, tout en respectant vos limites.

- > Sortez du lit régulièrement, **asseyez-vous dans votre fauteuil et marchez plusieurs fois par jour**. Entre les repas, profitez de toutes les occasions pour vous lever et marcher, par exemple, pour aller à la toilette.
- > Levez-vous et asseyez-vous au fauteuil pour prendre votre repas.
- > Faites le plus possible vos soins d'hygiène par vous-même.
- > Divisez vos activités en courtes périodes, au besoin. Marcher 2 fois pendant 5 minutes, par exemple, est aussi bénéfique que de marcher 1 fois pendant 10 minutes.

Si vous avez de la difficulté à vous lever ou à marcher, n'hésitez pas à demander à un proche ou à un membre du personnel de vous aider.

Vos proches peuvent vous aider  
**Profitez de leur visite pour marcher dans le corridor en leur compagnie.**  
Vous n'avez pas de chaussures sécuritaires, c'est-à-dire fermées, à talons plats, avec des semelles qui adhèrent bien au sol ? Demandez-leur de vous en apporter, s'il y a lieu, avec votre canne ou votre marchette.

## Bouger, c'est facile !

Chaque séance dure environ 20 minutes. Vous idéalement, faites **2 ou 3 séances d'exercices par jour**. Au cours d'une même séance, chacun des exercices suivants devrait être répété de 5 à 10 fois.

Maintenez chaque position pendant quelques secondes **en respirant normalement**. Inspirez et expirez en gonflant et en dégonflant le ventre.

Ces exercices ne devraient pas provoquer de douleur. Si c'est le cas, avisez un membre de votre équipe de soins.

> Levez les bras vers le ciel. Cet exercice peut aussi se faire couché dans votre lit.



> Étendez une jambe à la fois en gardant la cuisse en contact avec le fauteuil.



> Levez la cuisse le plus haut possible en gardant le genou plié. Essayez de garder le dos bien droit.



> Soulevez les orteils, en gardant les talons au sol. Cet exercice peut aussi se faire couché : les talons posés sur le matelas, tirez les orteils vers vous.



> Soulevez les talons en gardant les orteils au sol. Cet exercice peut aussi se faire couché : les talons posés sur le matelas, pointez les orteils vers l'avant.



*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*



Pour en savoir plus sur le CHUM  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

4 005 067 Avril 2014