



Bougez en travaillant



Conjuguer vie professionnelle et sport tient souvent du défi. Quelle que soit sa condition physique, « quelques exercices simples et réguliers permettent pourtant d'être plus en forme », assure Nathalie Grinda, kinésithérapeute, spécialiste de l'hémophilie. Pour favoriser l'exercice, elle propose ici une série de 10 mouvements à pratiquer tous les jours au bureau. Qui conviennent aux personnes atteintes d'hémophilie, à condition d'être pratiqués à distance d'un accident hémorragique. Attention, insiste également Nathalie Grinda : « chaque patient est unique et l'activité physique doit être adaptée à chacun. Faire un bilan de santé régulièrement est important et il faut consulter son médecin en cas de difficultés ou de douleur lors de l'exécution de ces exercices ».

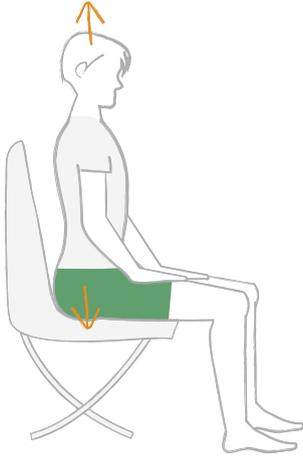
Les modules qui suivent conviennent particulièrement « aux pathologies ayant en commun une atrophie musculaire et un déficit des amplitudes articulaires ». D'une durée de 10 à 15 minutes maximum, simples à exécuter, ils comportent de nombreux bienfaits :

- Ils évitent la sédentarité à ceux des patients atteints de maladies chroniques qui ne font pas de sport,
- Ils contribuent au renforcement musculaire, notamment en cas d'amyotrophie des bras ou des membres inférieurs, suite aux hémarthroses,
- Ils permettent d'entretenir les articulations,
- Sauf souffrances constantes, ils soulagent la douleur, selon le principe : « plus on bouge, moins on a mal »,
- Enfin, ils favorisent le bien-être et améliorent les fonctions cardiaques des patients plus âgés.



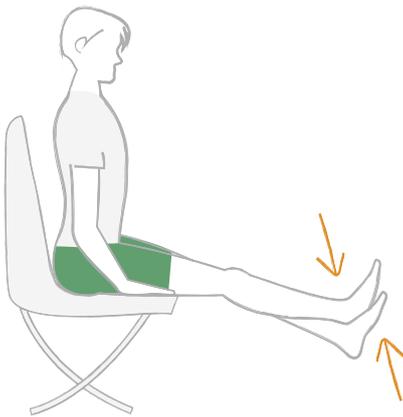
Echauffements et respiration

1. **Pour débiter la séance**, quelques exercices de préparation sont recommandés.
La posture : assis sur sa chaise, dos bien droit contre le dossier, pieds au sol.
L'exercice : inspirer lentement, gonfler le ventre, et expirer doucement en rentrant le ventre. Renouveler l'opération dix fois. Un travail de relaxation qui permet de se mettre en condition.
2. **La posture** : comme précédemment, inspirer en gonflant le ventre, expirer en rentrant le ventre.
L'exercice : cette fois, bloquer sa respiration dix secondes à la fin de l'expiration. Cette série flatte les abdos.
3. **Pour parfaire cet échauffement**, bien assis, les coudes sur la table, faire de petits mouvements de rotation d'épaules, en avant et en arrière. Renouveler dix fois.



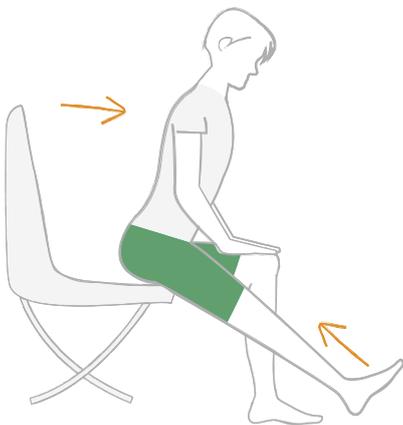
Abdos

4. **La posture** : toujours assis, les pieds à 90°, le dos droit.
L'exercice : poser les mains sur les genoux, monter sur la pointe des pieds, inspirer et souffler en appuyant fortement sur les genoux. Tenir la contraction six secondes. S'exerce ainsi une contraction des cuisses et des abdominaux. Pour travailler les obliques, recommencer cet exercice en croisant les mains : poser la main droite sur l'intérieur du genou gauche, et inversement, tout en exerçant une pression à l'intérieur du genou. Souffler et tenir six secondes. Répéter l'exercice dix fois, puis changer de côté.



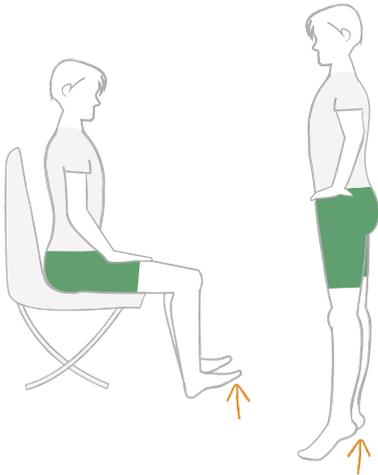
Renforcement

5. **La posture** : Toujours bien assis, c'est-à-dire le dos droit.
L'exercice : étendre les jambes l'une par-dessus l'autre, en les calant au niveau des chevilles, et tendre les jambes. Cette série est recommandée si l'on veut renforcer la musculature d'une jambe par exemple, en raison du poids qui s'exerce sur la jambe de soutien. Elle convient également à ceux qui souhaitent récupérer **une extension complète** : elle permet en effet d'essayer d'étendre la jambe le plus possible, et ainsi, de gagner en amplitude. Le tout, en renforçant la jambe saine.



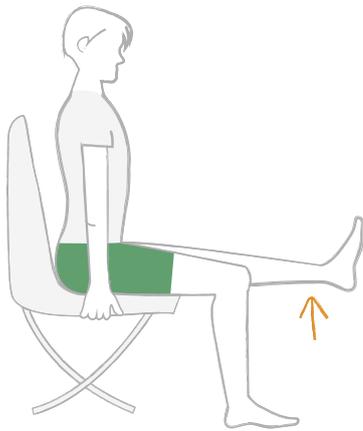
Etirements des ischio-jambiers

6. **La posture** : Toujours bien assis, c'est-à-dire le dos droit.
L'exercice : étendre les jambes l'une par-dessus l'autre, en les calant au niveau des chevilles, et tendre les jambes. Cette série est recommandée si l'on veut renforcer la musculature d'une jambe par exemple, en raison du poids qui s'exerce sur la jambe de soutien. Elle convient également à ceux qui souhaitent récupérer **une extension complète** : elle permet en effet d'essayer d'étendre la jambe le plus possible, et ainsi, de gagner en amplitude. Le tout, en renforçant la jambe saine.



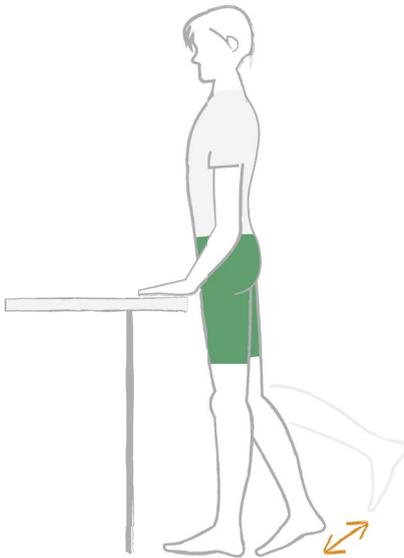
Equilibre et renforcement

7. **La posture :** assis sur la chaise, le dos bien droit.
L'exercice : effectuer des mouvements du pied pointe-plat en alternance.
8. **La posture :** debout, en appui, dos bien droit.
L'exercice : se mettre sur la pointe de pieds et redescendre les talons sans les poser au sol, dix fois de suite. « Ce renforcement est idéal pour les hémophiles qui ont les pieds en équin et ont tendance à marcher sur les pointes ».



Coudes

9. **La posture :** Assis, dos droit, pieds à 90°, attraper sa chaise de bureau des deux mains.
L'exercice : pratiquer une flexion-extension des coudes en étirant bras et dos. Une série parfaite pour le dos et le renforcement des articulations.



Proprioception

La proprioception s'avère souvent déficitaire pour les hémophiles ayant connu de nombreuses immobilisations. Cet exercice permet d'y remédier.

10. **La posture :** en appui debout devant son bureau.
L'exercice : effectuer une flexion-extension d'une jambe, en arrière, d'abord en se tenant, puis progressivement sans prendre appui sur le bureau.

Endurance

Dès que possible, se forcer à monter un étage, voire deux, fait travailler l'endurance. En piste !

Références :

Exercices pour les personnes atteintes d'hémophilie, Kathy Mulder, publié par la Fédération mondiale de l'hémophilie, 2010, Illustrations VHI, 1999
<http://elearning.wfh.org/resource/exercices-pour-les-personnes-atteintes-dhemophilie/>
https://docplayer.fr/4429600-Exercices-pour-les-personnes-atteintes-d-hemophilie-by-kathy-mulder.html#show_full_text
 Fiche développée par Mme Nathalie Grinda (Kinésithérapeute à l'hôpital du Kremlin-Bicêtre)