



●
Le sport
au quotidien

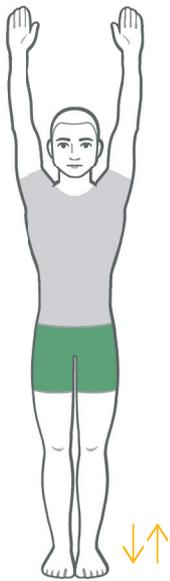
Une activité physique appropriée et régulière permet d'entretenir ses articulations et de prévenir les saignements, lorsqu'on est hémophile¹. Nathalie Grinda, kinésithérapeute au Centre de Ressources et de Compétences du Kremlin-Bicêtre, propose ici une sélection d'exercices faciles à exécuter, le matin ou le soir, chez soi ou en plein air.



Les exercices suivants sont centrés sur trois axes :

- **Le renforcement musculaire**, favorisé par la pratique d'exercices ciblés pour les coudes, les genoux et les chevilles notamment,
- **L'équilibre**, encouragé par un travail en statique,
- **L'endurance**, qui s'acquiert en intensifiant son activité.

Il est nécessaire de consulter son spécialiste pour envisager des exercices sur-mesure.



Le renforcement

Coudes, genoux et chevilles

1. Talons - pointes

La posture : debout, dos bien droit, monter sur la pointe des pieds, en ayant soin de soulever les talons et de s'appuyer sur les orteils. Dans le même temps, lever les bras.

L'exercice : reposer les talons au sol, tout en gardant les bras en l'air. Répéter huit fois, en verrouillant bien abdos et fessiers.

Les bénéfices : cette position a des vertus de gainage, elle renforce la statique dorsale, tout en musclant les triceps (mollets).

Chevilles

1. Les pointes

La posture : se hisser sur la pointe des pieds.

L'exercice : tenir la position 30 secondes d'abord. Redescendre en posant le talon au sol. Répéter dix fois.

Les bénéfices : cette position permet de renforcer les triceps et les muscles autour de l'articulation de la cheville.

2. Le sur-place

La posture : démarrer un pas de marche, en levant la pointe de pied vers soi, le genou légèrement fléchi.

L'exercice : reposer le pied au sol progressivement, en commençant par le talon et en déroulant doucement la voûte plantaire. Répéter dix fois.

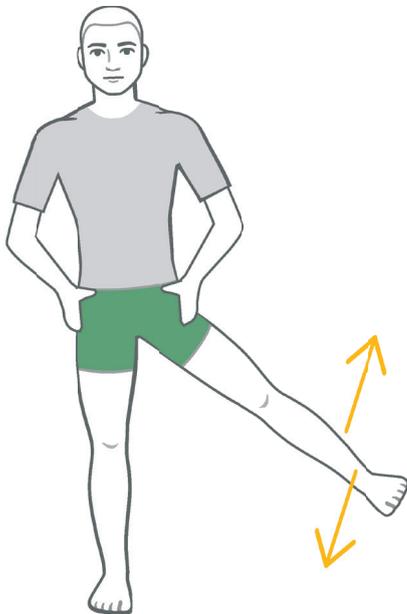
Les bénéfices : travailler la voûte plantaire permet d'améliorer l'amplitude articulaire de la cheville.

3. Les battements

La posture : debout, dos bien droit, en équilibre sur une jambe, placer l'autre jambe en extension sur le côté.

L'exercice : pratiquer une série de petits battements latéraux, en gardant le bassin fixe. Répéter 8 à 10. Faire une à trois séries, selon ses capacités, avec une pause entre chacune.

Les bénéfices : cet exercice favorise le renforcement du quadriceps, notamment celui de la jambe au sol, ainsi que les adducteurs de hanche de la jambe en mouvement.



Genoux

1. Les squats

La posture : Dos bien droit, jambes à l'écart.

L'exercice : fléchir les genoux, sans s'agenouiller ou descendre trop bas, entre 30° et 45°, puis remonter. Répéter 10 fois.

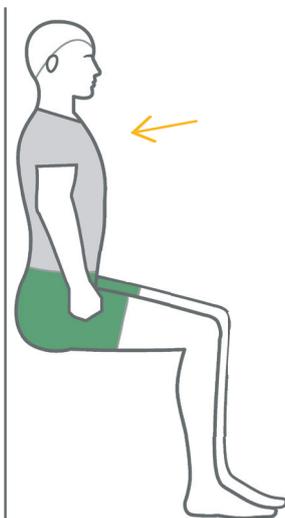
Les bénéfices : le squat est le must pour renforcer efficacement les quadriceps, améliorer sa posture, faire travailler les fessiers et gagner en masse musculaire. Il réduit aussi le risque de blessures, tout en favorisant la mobilité des articulations.

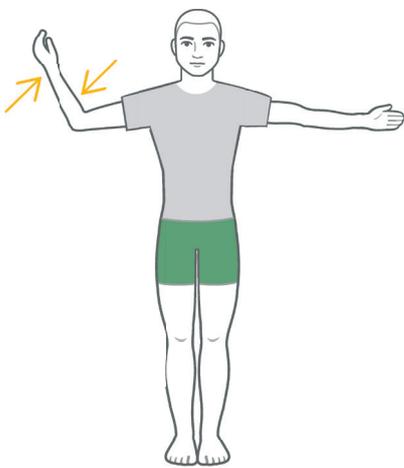
2. La chaise

La posture : la chaise est également un excellent exercice. S'adosser au mur, jambes fléchies, avec un écart représentant la largeur du bassin.

L'exercice : une fois bien positionné, l'objectif est de maintenir la posture un peu plus chaque jour. Démarrer par des sessions de trois fois 30 secondes trois fois, jusqu'à tenir la pose une minute (une fois).

Les bénéfices : complémentaire du précédent, cet exercice fait travailler quadriceps et fibres musculaires.





Les coudes

1. Flexion-extension

La posture : debout, dos bien droit, bras écartés.

L'exercice : pratiquer une flexion-extension des coudes, huit à dix fois.

Les bénéfices : ce mouvement permet un renforcement des biceps et triceps, les deux principaux muscles du coude.

2. Les cercles

La posture : debout, dos bien droit, bras écartés.

L'exercice : effectuer de petits cercles, bras tendus. Répéter dix fois.

Les bénéfices : cet exercice, qui peut également être pratiqué en statique avec les coudes tendus, active l'articulation de l'épaule et participe à une bonne posture.

L'équilibre

Le maintien en position statique agit sur le système proprioceptif, autour de la capsule articulaire. Développer la conscience de son corps contribue à réveiller les capteurs destinés à nous protéger lorsque nous sommes confrontés à une situation de déséquilibre. Entretenir ce système réflexe permet d'aider à éviter les chutes, et protège les articulations.

1. L'écart

La posture : mains sur les hanches, en appui sur une jambe, placer le pied opposé sur le mollet de la jambe au sol, à l'extérieur, comme au yoga.

L'exercice : maintenir la position en appui. Recommencer l'exercice dix fois.

Les bénéfices : cette figure apprend à stabiliser le corps et à développer de bons réflexes en cas de contrainte.

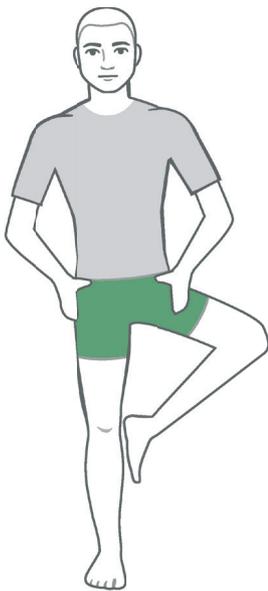
2. Le lever de jambe

La posture : debout, lever une jambe, genou en flexion.

L'exercice : tenir la pose en comptant jusqu'à 30. Ne pas hésiter à prendre appui si l'exercice s'avère difficile. Objectif : l'abandonner progressivement.

Pour un zeste de complication, cet exercice peut être pratiqué les yeux fermés pour s'entraîner à percevoir la position du corps.

Les bénéfices : ce module permet d'acquérir une vision interne de son corps dans l'espace.



L'endurance

Travailler son endurance consiste à pratiquer une activité plus soutenue. A chacun de se donner un objectif quotidien impliquant un effort à sa mesure, même modique, à l'extérieur de chez soi.

Compte tenu de l'impact ostéo-articulaire de l'hémophilie, il est recommandé en s'inspirant des recommandations proposées à toutes populations : au moins 60 minutes par jour d'activité physique pour les enfants à partir de 6 ans et au moins 2h30 par semaine avec en complément une activité de renforcement musculaire par semaine pour les adultes.



Les témoignages exposés par les experts, les patients ou l'entourage des patients sont personnels et indépendants. Ils sont fournis à titre d'information et n'ont pas pour objet de donner des avis médicaux, fournir des diagnostics, remplacer des consultations ou promouvoir Sobi.

Fiche développée en collaboration avec Nathalie Grinda, kinésithérapeute au Centre de Ressources et de Compétences du Kremlin-Bicêtre

Références:

Livret AFH – Activités physiques

Exercices pour les personnes atteintes d'hémophilie, Kathy Mulder, publié par la Fédération mondiale de l'hémophilie, 2010, Illustrations VHI, 1999 PNDS 2019