

DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

à l'intention des adultes ayant
une lésion médullaire

PRÉAMBULE

Les présentes directives conviennent 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. Ces adultes sont encouragés à participer à un éventail d'activités physiques agréables et sécuritaires.

Vous devriez faire de l'activité physique plusieurs fois par jour en pratiquant divers exercices en plus de vos activités de la vie quotidienne.

Si vous souffrez d'une blessure récente, êtes enceinte, êtes susceptible de souffrir de dysréflexie autonome ou avez tout autre trouble médical, vous devriez parler à votre professionnel de la santé pour savoir quels types et quelle quantité d'activité physique vous conviennent. Un professionnel de la santé peut être un médecin, un physiothérapeute ou un spécialiste de l'activité physique.

Pour parvenir au point où vous respecterez ces directives et pour vous assurer de le faire en toute sécurité, 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 améliorer leur condition physique, les adultes ayant une lésion médullaire devraient faire :

Au moins 20 minutes d'exercices d'aérobie d'intensité modérée à élevée 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

Comment?	Exercices d'aérobie	Exercices d'entraînement en force
Fréquence	Deux fois par semaine	Deux fois par semaine
Durée	Augmentez progressivement votre niveau d'activité physique de sorte à pratiquer au moins 20 minutes d'exercices d'aérobie par séance d'exercice.	Les répétitions sont le nombre de fois que vous soulevez et baissez un poids. Effectuez de huit à 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 élevée. Intensité modérée : exercices exigeant un certain niveau d'efforts, mais qu'il vous est possible de réaliser pendant une période prolongée sans vous fatiguer. Intensité élevée : exercices exigeant beaucoup d'efforts, qui demandent pratiquement toute votre énergie et que vous ne pouvez réaliser pendant une période prolongée sans vous fatiguer.	Les répétitions sont le nombre de fois que vous soulevez et baissez un poids. Effectuez de huit à 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.
Moyens	Divers moyens peuvent vous permettre d'atteindre cet objectif, dont : <i>Exercices pour le haut du corps :</i> fauteuil roulant, vélo manuel, sports <i>Exercices pour le bas du corps :</i> marche sur tapis roulant avec soutien du poids corporel, vélo <i>Exercices pour l'ensemble du corps :</i> simulateur d'escalier en position assise, exercices dans l'eau	Divers moyens peuvent vous permettre d'atteindre cet objectif, dont : ■ Poids libres ■ Bandes extensibles ■ Poulies à câble ■ Appareils de musculation ■ Électrostimulation