

Exercices généraux pour unités COVID-19 (zones oranges et zones rouges)

Ces exercices visent à maintenir les capacités des usagers durant leur séjour en zone orange ou zone rouge durant un épisode d'atteinte à la COVID-19. Ils doivent être répétés chaque jour et peuvent être répartis tout au long de la journée, selon l'état d'éveil de l'utilisateur et les disponibilités du personnel de soins.

Avertissement pour faire les exercices en toute sécurité: Évitez d'aggraver la fatigue ainsi que d'autres symptômes.

Pour tous les usagers qui présentent un état d'éveil suffisant :

Exercice respiratoire :

☐ **1.** Pour aider à relaxer et à maintenir les capacités respiratoires : prendre une respiration profonde, gonfler les poumons autant que possible, puis expirer lentement. Répéter 10 fois, 3 fois par jour.

Mobilisation de la tête :

☐ **2.** Tourner la tête au maximum à gauche, puis ensuite à droite. Répéter 10 fois chaque côté.



Dès que les capacités de l'utilisateur le permettent :

- S'asseoir sur une chaise ou un fauteuil lors des repas;
- Marcher pour se rendre à la toilette ou à la chaise d'aisance;
- Participer selon ses capacités à ses activités de la vie quotidienne (hygiène, habillage, soins personnels, etc.)
- Accomplir les programmes d'exercices ci-joints. Graduellement, augmenter le niveau du programme d'exercices (niveau 1 à 3) selon ses capacités.

Programme d'exercices niveau 1

Pour tous les usagers grabataires (qui demeurent au lit sans avoir la capacité de se lever ou de maintenir une position assise sur le bord de leur lit ou sur une chaise) :

Mobilisation, renforcement des membres inférieurs :



- **1. Avec assistance** : Plier le genou vers l'abdomen en maintenant le pied dans un angle d'environ 90° par rapport à la jambe. Bien soutenir la jambe avec les deux mains. Lorsqu'une résistance est ressentie (sans douleur pour l'utilisateur), maintenir 3 secondes, puis redescendre la jambe lentement sur le lit. Une jambe à la fois. Répéter 10 fois chaque jambe.

Gradations possibles pour augmenter la difficulté de l'exercice:

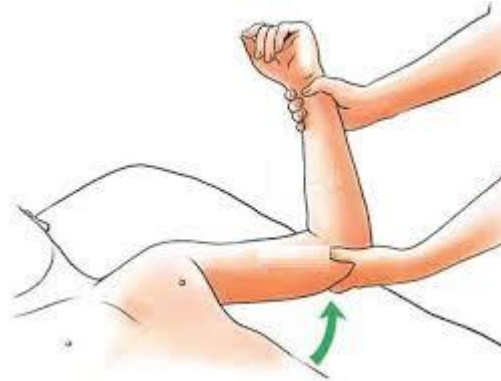
- Soulever la jambe par soi-même, en diminuant graduellement l'assistance;
- Lorsque la jambe est fléchie à son maximum, maintenir la position sans aide durant 3 secondes;
- Retenir la jambe lors du mouvement de descente, en essayant de faire durer la descente le plus longtemps possible;
- Faire l'exercice complètement seul en s'aidant de ses bras.



- **2.** En gardant un genou fléchi et l'autre jambe allongée, soulever la jambe allongée de 1 à 6 pouces au-dessus du lit, selon sa capacité. Tenir 3 secondes. Répéter 5 à 10 fois chaque jambe.

Mobilisation, renforcement des membres supérieurs :

□ **3. Avec assistance** : Maintenir le bras au niveau du poignet et au niveau du coude plié à 90 degrés. Écarter le bras du corps en le glissant sur le matelas le plus haut possible vers la tête. Lorsqu'une résistance est ressentie (sans douleur pour l'utilisateur), maintenir 5 secondes, puis ramener lentement le bras vers la position initiale. Un bras à la fois. Répéter 10 fois chaque



□ **4.** Soulever les bras vers le haut (le bâton pourra être utilisé lors des gradations décrites plus loin). Répéter 10 fois.

□ **5. Avec assistance**: Amener lentement le bras vers l'arrière en soutenant bien le bras avec les deux mains. Lorsqu'une résistance est ressentie (sans douleur pour l'utilisateur), maintenir 5 secondes, puis ramener lentement le bras vers la position initiale. Un bras à la fois. Répéter 10 fois chaque bras.



Gradations possibles pour augmenter la difficulté de l'exercice:

- Soulever le bras par soi-même, en diminuant graduellement l'assistance;
- Retenir le bras lors des mouvements de descente en essayant de faire durer la descente le plus longtemps possible;
- Faire l'exercice complètement seul en s'aidant avec l'autre bras au besoin;
- Utiliser un bâton et effectuer l'exercice simultanément avec les deux bras.

□ **6.** Les bras positionnés de chaque côté du corps, glisser le plus haut possible les bras sur la surface du lit (en croix) et taper les mains ensemble dans les airs au-dessus de la tête (coudes allongés). Retourner à la position de départ. Répéter 10 fois.

Programme d'exercices niveau 2

Pour tous les usagers ayant la capacité de s'asseoir sécuritairement sur le bord de leur lit ou sur une chaise :

Mobilisation, renforcement des membres inférieurs :

□ **1.** En position assise, plier le genou et le tirer avec l'aide des mains, le plus loin possible vers l'abdomen (sans douleur). Maintenir 5 secondes, puis redescendre la jambe lentement. Une jambe à la fois. Répéter 10 fois chaque jambe.



Gradations possibles pour augmenter la difficulté de l'exercice:

- Soulever la jambe en s'aidant le moins possible avec les mains;
- Soulever la jambe sans aucune aide des mains;
- Retenir la jambe lors du mouvement de descente en essayant de faire durer la descente le plus longtemps possible.

□ **2.** En position assise, relever le pied dans le but d'étendre la jambe le plus près possible de l'horizontale. Maintenir 5 secondes, puis redescendre la jambe lentement. Une jambe à la fois. Répéter 10 fois chaque jambe.

Gradations possibles pour augmenter la difficulté de l'exercice:

- Retenir la jambe lors du mouvement de descente en essayant de faire durer la descente le plus longtemps possible;
- Faire l'exercice les 2 jambes à la fois.



Mobilisation, renforcement des membres supérieurs :

□ 3. En position assise, mettre les deux mains sur le menton. Écarter les bras en gardant les coudes pliés à 90° et soulever les 2 mains le plus haut possible vers le plafond. Refaire l'exercice à l'envers jusqu'à reprendre la position de départ. (Débuter sans poids) Répéter 10 fois.



Gradations possibles pour augmenter la difficulté de l'exercice:

- Retenir les bras lors du mouvement de descente en essayant de faire durer la descente le plus longtemps possible;
- Ajouter des poids dans les mains durant l'exercice, par exemple une petite bouteille d'eau.

Force de préhension :



□ 4. Avec une balle de stress ou une balle texturée, fermer le poing le plus fortement possible. Répéter 10 fois chaque main.

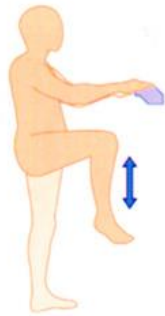
À défaut d'avoir accès à une balle, une débarbouillette roulée peut être utilisée.



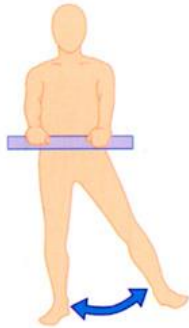
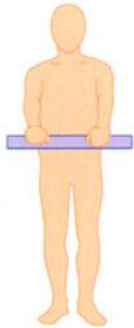
Programme d'exercices niveau 3

Pour tous les usagers ayant la capacité de se lever debout sécuritairement avec un appui stable (par exemple, une ridelle de lit ou une main courante) :

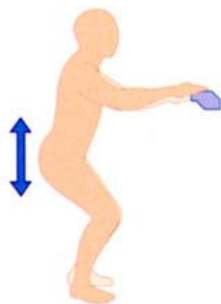
Mobilisation, renforcement des membres inférieurs :



- 1. En position debout avec appui, soulever un genou le plus haut possible. Tenter de le maintenir 5 secondes dans les airs. Redescendre le plus lentement possible. Répéter 10 fois avec chaque jambe.



- 2. En position debout avec appui, écarter une jambe de côté le plus loin possible en gardant le haut du corps bien droit. Tenter de le maintenir 5 secondes dans les airs. Redescendre le plus lentement possible. Répéter 10 fois avec chaque jambe.



- 3. En position debout avec appui, fléchir les deux genoux légèrement, puis remonter. Descendre plus bas pour augmenter le niveau de difficulté. Pour plus de sécurité, placer une chaise à l'arrière. Répéter 10 fois.

- 4. En position debout avec appui, monter sur la pointe des pieds, redescendre et mettre le poids sur les talons en levant les orteils vers le haut. Répétez 10 fois.

Mobilisation, renforcement des membres supérieurs :

□ **5.** En position assise (ou debout avec supervision si l'équilibre de la personne est stable), mettre les deux mains sur le menton. Écarter les bras en gardant les coudes pliés à 90° et soulever les 2 mains le plus haut possible vers le plafond. Refaire l'exercice à l'envers jusqu'à reprendre la position de départ. Répéter 10 fois.



Gradations possibles pour augmenter la difficulté de l'exercice:

- Retenir les bras lors du mouvement de descente en essayant de faire durer la descente le plus longtemps possible;
- Ajouter des poids dans les mains durant l'exercice, par exemple une petite bouteille d'eau.

Force de préhension :



□ **6.** Avec une balle de stress ou une balle texturée, fermer le poing le plus fortement possible. Répéter 10 fois chaque main.

À défaut d'avoir accès à une balle, une débarbouillette roulée peut être utilisée.

