Centre intégré de santé et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Rester actif après l'opération

Programme de récupération améliorée après chirurgie

POUR MIEUX VOUS GUIDER

Peu importe votre âge, bouger après l'opération est important. Voici ce que vous pouvez faire pour vous rétablir plus rapidement.

Rester actif c'est important

Il est important de bouger, même lorsque vous êtes à l'hôpital. Bouger vous aide à reprendre vos activités normales plus rapidement. Rester actif permet de :

- maintenir la force des muscles;
- activer la circulation du sang et réduire le risque de caillots;
- augmenter l'appétit et faciliter la digestion;
- réduire le risque de plaies de lit (blessures à la peau dues à une pression constante au même endroit).

Votre premier lever après l'opération se fera avec l'aide du personnel soignant, pour vous montrer comment bouger de façon sécuritaire.

En moyenne, il faut ce temps pour récupérer la force perdue :

1 jour au lit = 3 jours de récupération
1 semaine au lit = 3 semaines de récupération

Attention

Si vous avez été opéré pour une hanche, suivez les consignes dans le feuillet Prothèse totale de la hanche, rétablissement.

Des idées pour bouger plus

L'important, c'est de bouger souvent, en respectant vos limites.

- sortez du lit plusieurs fois par jour, selon vos capacités;
- asseyez-vous dans le fauteuil et profitez de chaque occasion pour vous lever et marcher, comme aller aux toilettes ou marcher dans le corridor;
- prenez vos repas assis dans le fauteuil;
- faites vos soins d'hygiène vous-même;
- divisez vos activités en courtes périodes;
- profitez de la visite de vos proches pour marcher avec eux.

Marcher 2 fois 5 minutes donne les mêmes bienfaits que marcher 10 minutes en continu. Si vous avez de la difficulté à vous lever ou à marcher, demander l'aide d'un proche ou à l'équipe de soins.

Mai 2026

Québec

Conseils

- 30 minutes avant de faire vos exercices, prenez vos médicaments pour la douleur si besoin;
- faites vos exercices;
- appliquez de la glace pendant 15 minutes.

Pour éviter de tomber, portez des chaussures fermées, à talon plat et qui ne glissent pas. Demandez à vos proches de vous apporter vos chaussures, votre canne ou votre marchette.

Bouger, c'est facile !

Après l'opération, il est normal d'avoir de la douleur.
Faites vos exercices selon votre tolérance.

Faites 1 ou 2 séances d'exercices par jour. Maintenez chaque position quelques secondes et répétez chaque exercice de **5 à 10 fois**.

1. Serrez une serviette avec votre main pendant 5 secondes. Puis, faites-le avec l'autre main.

2. Inspirez en levant les bras et expirez en les redescendant. (peut se faire au lit ou dans le fauteuil.)

3. Contractez les fesses au maximum. Tenez 5 secondes, puis relâchez. (peut se faire au lit ou dans le fauteuil.)

4. Sur un siège, étendez une jambe en gardant la cuisse en contact avec le siège. Puis, revenez dans la position de départ. Faites la même chose avec l'autre jambe.

5. Soulevez les orteils en gardant les talons au sol. Puis, pointez les orteils pour soulever les talons. Cet exercice peut aussi se faire au lit.

6. Dans le lit ou dans le fauteuil, amenez un genou vers le haut de votre corps. Puis, revenez dans la position de départ. Faites la même chose avec l'autre jambe.

Attention/Important

Ne pas faire l'exercice #6 si vous avez été opéré pour la hanche. Consultez le feuillet *Prothèse totale de la hanche, rétablissement*.

Contenu présenté en language clair — Licence Creative commons

Texte adapté de la fiche santé *Rester actif à l'hôpital* produite par le Centre de littératie en santé du CHUM : chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest
Québec

santemonteregie.qc.ca/ouest

G103 – MAI 2026