

# Programme d'exercices

## ASSIS-DEBOUT

**Myélome Canada est fier de collaborer avec REVIVE Physiotherapy & Exercise pour un projet pilote dans le cadre de notre programme de mieux-être.**

Voici une série d'exercices que vous pouvez effectuer à la maison pour vous aider à améliorer vos capacités et gérer en partie votre douleur.

### ASSIS-DEBOUT | JAMBES INCLINÉES

#### Étape 1

- Ancrez vos pieds fermement au sol et poussez vos hanches de façon à aligner les genoux avec vos deuxième et troisième orteils.
  - Tenez-vous droit, puis penchez-vous en avant au niveau des hanches.
  - Poussez avec vos talons et levez-vous.



#### Étape 2

- Lorsque vous vous asseyez, collez vos fesses en arrière.
  - Pour vous relever, assurez-vous de ne pas projeter votre poids vers l'avant sur vos orteils.
  - Exécutez trois (3) séries de cinq (5) à dix (10) répétitions.



### ALTERNATIVE | JAMBES À 90° AVEC POIDS

#### Étape 1

- Augmentez votre force corporelle.
- Faites le même exercice en utilisant un siège plus bas pour créer plus d'angle aux genoux et aux hanches.



#### Étape 2

- Prenez un poids léger et tenez-le dans vos mains.
- Relevez-vous de la même façon.
- Exécutez trois (3) séries de cinq (5) à dix (10) répétitions.



**Aucun de ces exercices ne devrait vous occasionner de douleur. Si vous ressentez de la douleur, arrêtez-vous, faites une pause et optez pour l'exercice le plus modéré de notre programme. L'approbation de votre médecin est requise.**

© 2023 Myélome Multiple Canada IS\_EP\_5/2023\_no. 2