

# Programme d'exercices

## ÉLÉVATION

**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.

### ÉLÉVATION | BUSTE PENCHÉ

#### Étape 1

- Posez le genou sur un banc et appuyez la main du même côté.
- En partant du bas, ramenez le bras sur le côté, le coude vers le plafond.



#### Étape 2

- Apportez votre omoplate vers l'arrière.
- Créez une tension dans les muscles entre votre omoplate et votre colonne vertébrale.
- Exécutez trois (3) séries de cinq (5) à huit (8) répétitions par côté.



### ALTERNATIVE | AVEC POIDS

#### Étape 1

- Posez le genou sur un banc et appuyez la main du même côté.
- Utilisez un poids léger et essayez de faire le même mouvement.



#### Étape 2

- Ramenez le coude vers l'arrière.
- Renforcez le haut du corps en soulevant un poids d'un bras et renforcez les muscles de l'épaule opposée.
- Exécutez trois (3) séries de cinq (5) à huit (8) répétitions par côté.



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. 4