

Programme d'exercices

EXTENSION DE BRAS AU MUR

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.

EXTENSION DE BRAS | AU MUR



Étape 1

- Placez les mains contre le mur et utilisez les muscles du milieu du dos et de la poitrine pour soutenir le haut du corps.



Étape 2

- Pliez doucement les coudes et rapprochez votre corps près du mur.
- Ramenez vos omoplates vers l'arrière et serrez-les pour créer de la tension. Faites des va-et-vient.
- Exécutez trois (3) séries de cinq (5) à dix (10) répétitions.

ALTERNATIVE | AVEC INCLINAISON

Étape 1

- Augmentez le niveau de difficulté en ajoutant un angle plus prononcé.
- Faites le même exercice sur un comptoir de cuisine ou de salle de bain.



Étape 2

- Ramenez vos omoplates vers l'arrière. Imaginez les mettre dans vos poches arrière opposées.
- Si cet exercice semble trop facile, éloignez-vous et pliez les coudes un peu plus.
- 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. 1