



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