



Programme d'exercices

PLANCHE EN APPUI 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.

PLANCHE EN APPUI AU MUR | PRÈS DU MUR

Étape 1

- Appuyez les bras contre le mur et éloignez légèrement vos pieds du mur.
- Gardez vos hanches relevées et maintenez-les.
- Serrez le tronc et créez une certaine tension en maintenant cette position.



Étape 2

- Tenez la position aussi longtemps que vous le pouvez, sans douleur, mais en sentant vos muscles travailler.
- Maintenez la position entre 15 et 30 secondes.
- Faites cet exercice trois (3) fois.

ALTERNATIVE | AVEC INCLINAISON

Étape 1

- Si cet exercice semble trop facile, augmentez l'inclinaison.
- Appuyez les bras contre le mur et éloignez davantage vos pieds du mur.
- Serrez le tronc et créez une certaine tension en maintenant le dos droit.



Étape 2

- Renforcez les muscles du tronc, votre poids en appui sur les membres supérieurs.
- Maintenez la position entre 15 et 30 secondes.
- Faites cet exercice trois (3) fois.

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. 5