Recommandations en matière d'activité physique

pour les personnes adultes ayant une amputation majeure du membre inférieur



Ces recommandations, fondées sur les meilleures preuves scientifiques disponibles, ont été élaborées par un groupe canadien de scientifiques, de cliniciens, de personnes vivant avec une amputation au membre inférieur et de représentants d'organisations de soutien aux personnes amputées.

Ces recommandations décrivent la quantité minimale d'activité physique nécessaire pour obtenir des effets bénéfiques sur l'équilibre et la mobilité.

À QUI s'adressent ces recommandations ?

- Aux personnes **ayant subi une amputation à un seul membre inférieur,** à partir de la cheville et au-dessus.
- Aux personnes **vivant dans un environnement autre qu'un milieu hospitalier,** comme à domicile ou dans un cadre communautaire.

POURQUOI suivre ces recommandations ?

Pour améliorer l'équilibre et la mobilité globale au quotidien, notamment :

- **L'endurance lors de la marche.**
- **La marche sur des surfaces inégales.**
- **L'exécution de transferts et de tâches fonctionnelles,** telles que :
  - Se lever d'une chaise ou d'un canapé
  - Ramasser un objet au sol
  - Monter et descendre les escaliers

Recommandations

Pour améliorer l'équilibre et la mobilité, les adultes ayant une amputation majeure au membre inférieur devraient pratiquer :

Des exercices aérobiques d'intensité modérée à élevée

60 minutes/ semaine

Aérobique

+

Des exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs

Au moins
3 séries de **10** répétitions
2 fois par semaine

ou

Des exercices d'équilibre

Au moins
20 minutes
3 fois par semaine

QUELLES sont les activités aérobiques d'intensité modérée à élevée ?

Les activités d'intensité <u>MODÉRÉE</u> nécessitent que vous travailliez assez fort

Vous allez respirer un peu plus fort et transpirer peut-être un peu, mais vous devriez sentir que vous pouvez continuer l'activité encore longtemps.

Les activités d'intensité <u>ÉLEVÉE</u> nécessitent que vous travailliez très fort

Il se peut que vous ne puissiez maintenir l'activité que pendant une courte période de temps avant de vous fatiguer.

Utilisez le test de la parole pour déterminer votre intensité.



Si vous **pouvez parler, mais pas chanter** pendant l'activité, vous pratiquez une activité aérobique d'intensité modérée.



Si vous **ne pouvez pas prononcer plus de quelques mots** sans faire de pause pendant l'activité, vous pratiquez une activité aérobique d'intensité élevée.

COMMENT dois-je pratiquer des activités AÉROBIQUES d'intensité modérée ou élevée ?

Exemples d'activités quotidiennes :

MODÉRÉES :

- passer l'aspirateur
- laver les fenêtres
- tondre la pelouse
- balayer le sol

ÉLEVÉES :

- faire des travaux lourds dans la cour
- prendre les escaliers



Exemples de sports :

MODÉRÉES :

- marche rapide
- danse
- cyclisme léger
- badminton
- tennis en double
- yoga



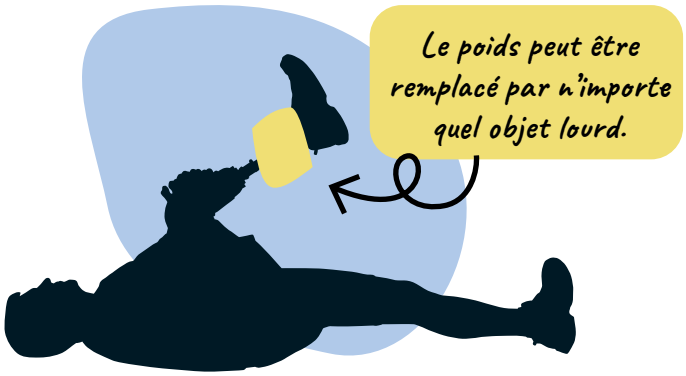
ÉLEVÉES :

- soccer
- exercices aérobiques
- natation
- basket-ball
- tennis en simple
- cyclisme rapide ou de longue distance



COMMENT dois-je faire les exercices de RENFORCEMENT musculaire ?

- **Les exercices de renforcement peuvent être réalisés avec :**
  - Bandes élastiques
  - Poids ou haltères
  - Poids du corps
- **Positions possibles :**
  - Debout
  - Assise
  - Couchée
- **Groupes musculaires à cibler :**
  - Fessiers
  - Avant des cuisses
  - Arrière des cuisses
  - Mollets



COMMENT faire des exercices d'ÉQUILIBRE ?

Exemples d'exercices d'équilibre :

- Station debout sur une jambe
- Équilibre sur deux jambes sur une surface instable
- Activités de transfert de poids
- Atteindre un objet en position debout
- Activités de lancer et d'attraper (exemple : attraper un ballon)







COMMENT puis-je devenir plus actif physiquement ?

- Faites-vous un plan d'activité physique **réaliste** et **atteignable** et **mettez-le par écrit**. Veillez à inclure des détails tels que l'activité que vous ferez, quand et où vous la ferez, pendant combien de temps et à quelle intensité.
- Fixez-vous des objectifs **S.M.A.R.T.** à court et à long terme : **S**pécifiques, **M**esurables, **A**tteignables, **R**éalistes, **D**urée dans le **T**emps. **Révisez régulièrement vos objectifs et ajustez-les si nécessaire.**
- Invitez votre famille, vos amis et vos pairs et **encouragez-vous mutuellement** à respecter le plan.
- Essayez une **variété** d'activités.



COMMENT puis-je commencer à faire de l'exercice en toute sécurité ?

- Si vous n'êtes pas actuellement actif physiquement, envisagez de consulter un professionnel de la santé avant de commencer si vous avez besoin d'information ou de soutien.

  Cela peut inclure :
  - Un médecin
  - Un physiothérapeute
  - Un kinésiologue
  - Un prothésiste
  - Un professionnel de l'exercice physique qualifié
- Commencez par de petites quantités d'exercice physique.
- Augmentez progressivement la durée, la fréquence, l'intensité afin de respecter les recommandations établies.



Y a-t-il des risques auxquels je dois faire attention en suivant ces recommandations ?

Les **bénéfices** potentiels pour la santé de l'exercice **surpassent** les **risques** potentiels liés à l'inactivité.

Vais-je obtenir d'autres bénéfices pour la santé si je respecte ces recommandations?

- Les preuves scientifiques actuelles sont insuffisantes pour formuler des recommandations sur d'autres aspects de la condition physique, tels que la fonction cardiorespiratoire, la souplesse aux membres inférieurs et la capacité fonctionnelle, chez les personnes ayant subi une amputation (cheville et au-dessus) au membre inférieur.



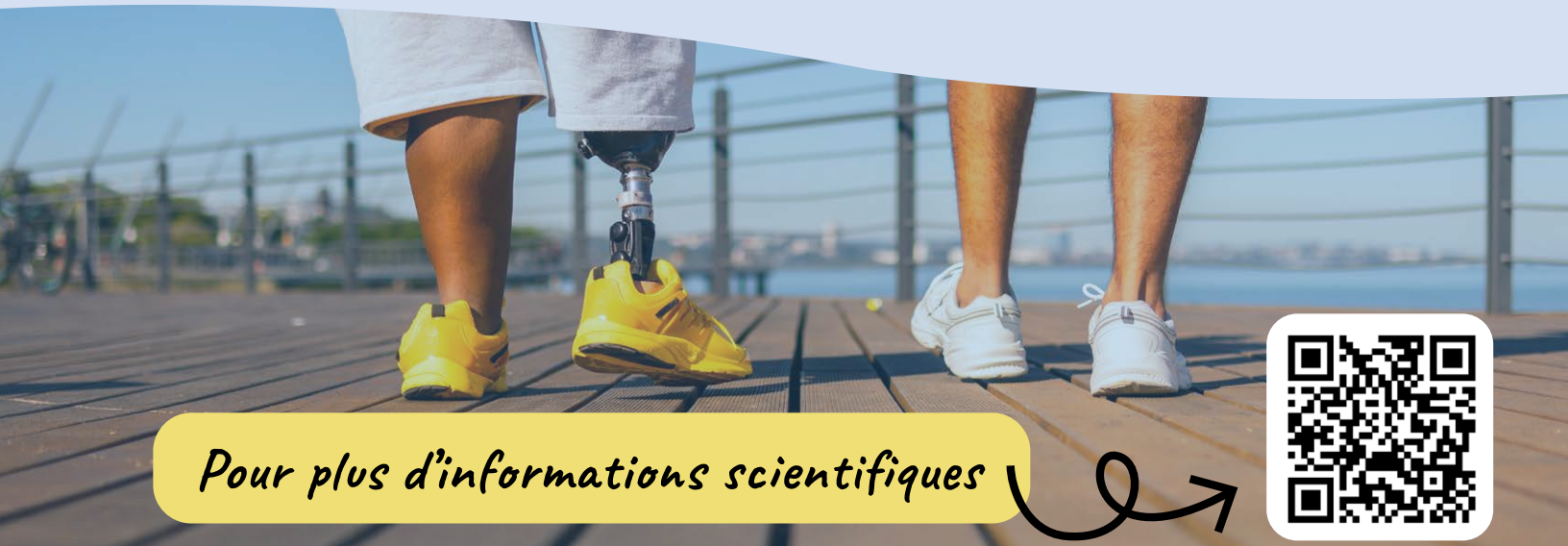
Qui d'autre pourrait utiliser ces recommandations ?



- Ces recommandations s'adressent aux personnes ayant subi une amputation à un seul membre inférieur, à partir de la cheville et au-dessus.

- Ces recommandations s'adressent également :
  - Aux familles
  - Aux proches-aidants
  - Aux professionnels de la santé
  - Aux professionnels de l'exercice physique
  - Aux organisations qui encouragent l'exercice physique ou fournissent des services aux personnes adultes amputées d'un membre inférieur

- Ces groupes peuvent utiliser ces lignes directrices pour formuler des recommandations en matière d'exercice physique ou élaborer des programmes d'exercice physique.



Pour plus d'informations scientifiques

© 2025 Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal (IURDPM)