



## Garder la forme

Maintenir un poids santé et faire de l'exercice régulièrement sont des choix de vie importants qui devraient être intégrés à votre routine quotidienne. De saines habitudes comme bien manger et pratiquer un sport ou aller marcher vous apporteront des bénéfices toute votre vie. Il est particulièrement important de garder la forme pour les personnes amputées, qui verront et sentiront au quotidien les effets d'une alimentation saine et d'une bonne forme physique.

### Pourquoi garder la forme?

- Il est important de maintenir un poids stable pour vous assurer que votre membre artificiel demeure bien ajusté.
- Les personnes amputées dépensent plus d'énergie pour accomplir les activités de la vie quotidienne. Il est donc important d'être en bonne forme pour avoir l'endurance nécessaire.
- Il faut une bonne force musculaire pour utiliser un membre artificiel.
- Il est très important de garder votre membre résiduel et vos membres sains en excellente condition pour réduire au minimum les effets possibles à long terme de l'amputation (par exemple les blessures causées par la surutilisation, la réduction de la masse osseuse, l'arthrite).
- L'exercice augmente la force musculaire et améliore l'équilibre. Pour les personnes amputées d'un membre inférieur, il peut améliorer la démarche et réduire les maux de dos; pour les personnes amputées

d'un membre supérieur, il aide, du côté non amputé, à garder la main, le coude et l'épaule souples et forts.

- Les exercices de mise en charge (exercices qui appliquent une résistance aux muscles et aux os) peuvent augmenter la densité minérale osseuse, ce qui réduit les risques d'être atteint d'ostéoporose plus tard dans la vie. Certaines activités comme la natation offrent peu de résistance alors que d'autres, comme l'entraînement musculaire avec poids et haltères, opposent une plus grande résistance aux muscles et aux os, ce qui mène à une augmentation de la densité minérale osseuse.
- Non seulement l'exercice aide à maintenir un poids santé, mais encore il réduit le stress et l'anxiété.
- Adopter un mode de vie sain diminue le risque de développer avec le temps une maladie cardiovasculaire ou le diabète.
- L'exercice améliore la qualité du sommeil, la confiance en soi, et par-dessus tout, l'humeur. En plus de soulager la douleur, les endorphines libérées pendant l'exercice vous aident à vous sentir bien!



## Comment savoir si j'ai un poids santé?

- Consulter un médecin afin de savoir si votre poids actuel correspond au poids idéal pour une personne de votre âge et de votre grandeur.
- Nous avons tous un corps différent des autres. Maintenir un poids santé ne veut pas nécessairement dire être mince.
- Les rapports habituels entre le poids et la taille ne s'appliquent pas nécessairement à une personne amputée puisque le poids d'un membre artificiel est généralement inférieur à celui d'un membre naturel. Il faudra peut-être ajouter quelques livres (ou kilos) supplémentaires au poids indiqué.
- S'il vous est recommandé de perdre du poids, demandez à votre médecin ou à votre diététiste d'établir avec vous un programme d'amaigrissement.

## Comment garder la forme et demeurer en santé?

- Mangez régulièrement et ne sautez pas de repas. Le déjeuner est très important, car il a pour effet d'activer le métabolisme de votre corps, qui était au ralenti durant votre sommeil.
- Mangez beaucoup de fruits et de légumes.
- Faites de l'exercice durant 30 minutes ou plus, et ce, au moins trois fois par semaine (si vous n'avez pas fait d'exercice dernièrement, débutez modérément et tâchez d'atteindre ce niveau progressivement).



- L'entraînement de faible intensité peut s'avérer aussi bénéfique que l'entraînement intense. Marcher d'un bon pas est un exercice simple et efficace.

## Appareils, adaptations et techniques d'entraînement

- Les entraîneurs professionnels peuvent vous aider à concevoir un programme d'exercice personnalisé tenant compte de votre amputation.
- Dans un sport d'équipe, vous pouvez essayer une position de jeu qui vous convient mieux (par exemple, si vous êtes amputé de la jambe, vous pourriez trouver plus facile d'être gardien de but au hockey ou au soccer).
- On peut ajouter une gaine de suspension ou un harnais pour s'assurer que la prothèse demeure bien en place lors d'activités énergiques comme le patin, le ski ou le jogging.
- Les amputés du bras peuvent utiliser des appareils spéciaux pour l'entraînement musculaire, le hockey, le golf, les sports de balle et bien d'autres activités. Les amputés de la jambe peuvent se servir de composants particuliers (comme un genou ou un pied conçu pour les activités intenses ainsi qu'un rotateur qui aide à faire certains mouvements, par exemple au golf) ou même de jambes artificielles spéciales conçues pour une activité en particulier, comme le ski ou la natation. Votre prothésiste peut vous conseiller au sujet des appareils disponibles dans le commerce ou fabriquer un appareil sur mesure pour vous.

Avant de commencer une nouvelle activité, il est conseillé de consulter votre médecin et votre prothésiste pour vous assurer que votre prothèse convient bien à cette activité. Il faut aussi veiller à ce que les exercices que vous faites renforcent également tous les muscles de votre membre résiduel afin de ne pas créer de déséquilibre, ce qui pourrait modifier la façon dont vous utilisez votre prothèse.

On peut garder la forme de toutes sortes de façons. L'important, c'est de trouver les saines habitudes qui fonctionnent pour vous!