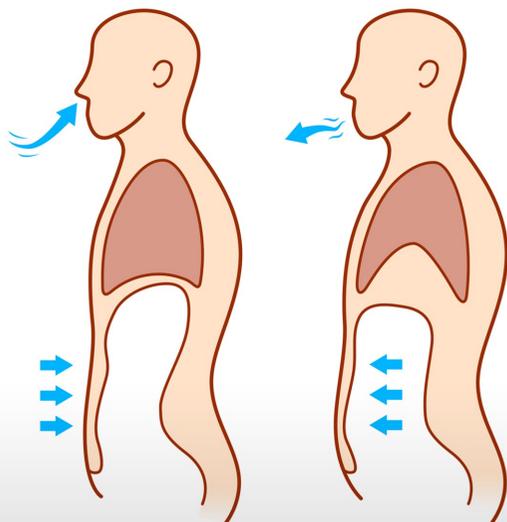


Et la respiration ?

Inspirer par le nez
Expirer par la bouche en vous relâchant

**À faire 10 fois,
2 à 3 fois par jour**



À éviter !

Dans les 15 jours
suivant l'intervention chirurgicale,
il faut éviter les rotations du tronc
et les torsions du bassin.



L'après...

À votre rythme,
l'activité physique quotidienne
est fortement conseillée
après l'intervention.

En cas de douleur, ne pas forcer.



Contact

RAC

Infirmière RAC
t.carreira@ch-bry.org
01 49 83 37 63



2 rue des Pères Camilliens 94 360 Bry-sur-Marne
01 49 83 10 10 ch-bry.org
Suivez nous sur les réseaux
@hopitalsaintcamille    



**Pour les patients
de chirurgie viscérale
et urologique**



**Une activité
physique adaptée
avant et après
la chirurgie**

À vous de jouer !

RAC Récupération Améliorée en Chirurgie

DI-CHI-006 V0

Hôpital Saint-Camille - Janvier 2023

Objectifs

La préparation physique et la rééducation quotidiennes **ont pour objectif de diminuer les risques et d'améliorer votre récupération** (mêmes exercices et mêmes conseils avant ou après votre chirurgie)

**Au quotidien :
2 fois 30 minutes par jour
initialement,
puis 3 fois par jour.**



La marche, le vélo, la natation sont les bienvenus.

Exemple de 30 minutes d'activité physique :

Effectuer 2 fois de suite ces 2 étapes



10 minutes d'effort plus difficile, provoquant un léger essoufflement



Retour au calme progressif en fin d'exercice

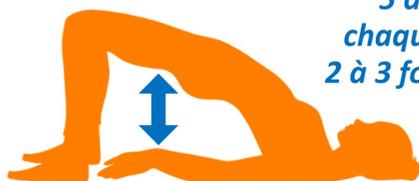
Exercices conseillés

Trois petits exercices faciles et rapides (1 à 2 minutes) à faire dans la journée



Renforcer les muscles de l'abdomen, du tronc et des cuisses

Allongé sur le dos, les genoux pliés : Soulever le bassin lentement pour former un pont, puis redescendez doucement le bas du dos en respirant calmement.



5 à 10 fois
chaque jambe,
2 à 3 fois par jour

Renforcer les muscles du tronc et des membres inférieurs



Assis, les genoux rapprochés et les bras tendus devant soi, se lever et s'asseoir.

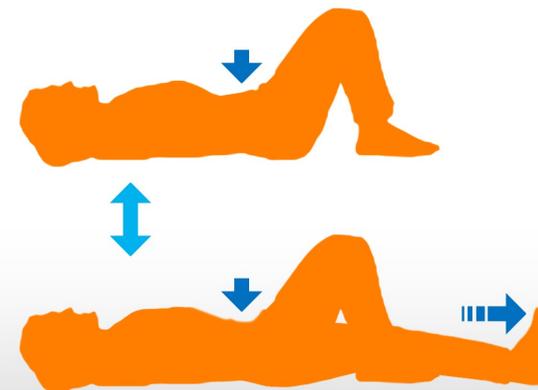
5 à 10 fois
2 à 3 fois par jour



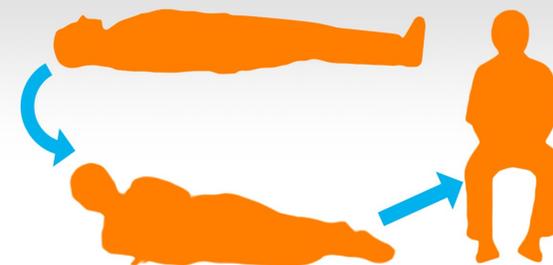
Renforcer les muscles au lit

Plier les deux jambes, contracter le ventre, respirer normalement et tendre une jambe puis l'autre.

5 à 10 fois
chaque jambe,
2 à 3 fois par jour



Comment se lever du lit ?



Allongé sur le dos, pivoter sur le côté les deux jambes ensemble, s'aider des mains pour se redresser tout en posant les pieds au sol au bord du lit.