

Attentes en matière d'activité physique après autorisation pour une chirurgie bariatrique

DEUX SEMAINES AVANT LA CHIRURGIE *(pendant le régime pré-chirurgical)*

- Pratiquez la technique de respiration profonde. Inspirez par le nez et remplissez vos poumons vers le bas et vers votre dos en gonflant vos côtes. Contrôlez l'expiration par le nez ou la bouche et videz entièrement vos poumons. Cela permet d'aider à prévenir les douleurs dues aux gaz après la chirurgie. Il peut aussi être parfois difficile de prendre une respiration profonde après la chirurgie, en raison de l'anesthésie. S'exercer à prendre des respirations profondes avant la chirurgie peut aider à prévenir cette situation.
- Commencez à pratiquer des exercices pour prévenir la formation de caillots sanguins. Vous trouverez les instructions de ces exercices dans les livrets individuels de procédure bariatrique sur notre site Web dédié à l'information aux patients.
- Arrêtez les exercices aérobiques de haute intensité (tout exercice qui vous fait respirer fort ou transpirer abondamment), comme les exercices elliptiques, le jogging, le vélo rapide en plein air ou les cours de spinning en raison du faible apport calorique pendant le régime pré-chirurgical. Poursuivez toutefois un programme de marche, des exercices en piscine ou du vélo à un rythme modéré jusqu'au jour de la chirurgie.

SEMAINES 1 À 2 APRÈS LA CHIRURGIE

- Pratiquez au moins un type d'activité toutes les heures (exercices pour prévenir la formation de caillots sanguins ou marche lente) pendant cinq minutes en continu toutes les heures. Selon votre niveau d'énergie, augmentez votre durée de marche jusqu'à 15 minutes sans vous arrêter, deux fois par jour.
- Continuez les exercices de respiration. Pratiquez des inhalations contrôlées par le nez et par la bouche en remplissant les poumons, pour prévenir une pneumonie et apporter de l'oxygène frais au site de la chirurgie afin de favoriser la guérison. Continuez à utiliser votre spiromètre incitatif lorsque vous retournerez à votre domicile, comme cela vous a été indiqué.
- Si vous devez respirer par la bouche pour continuer à faire de l'exercice, vous devrez ralentir votre rythme. Si vous marchez et parlez en même temps, il est plus que probable que vous respirez par la bouche, ce qui peut provoquer une intense douleur due aux gaz. Maintenez une vitesse lente. Vous ne devez pas transpirer, vous sentir faible ou instable après l'exercice.
- Écoutez votre corps. Votre corps peut vous en dire plus que quiconque. Si vous êtes extrêmement fatigué-e, réduisez la durée de votre prochaine marche et essayez de marcher plus longtemps ultérieurement. Les jours ne sont pas tous des bonnes journées, mais ne sautez pas les activités. Il vous suffira d'ajuster la durée de votre activité.
- Ne soulevez pas plus de 4,5kg, ou selon les directives du médecin. Cela inclut le linge, les casseroles lourdes, les enfants, les animaux, etc. Si vous avez mal, arrêtez immédiatement !
- Rappelez-vous que le risque de développer un caillot sanguin est augmenté pendant trois mois après la chirurgie, nous déconseillons donc les voyages en avion.
- Si vous devez faire un long trajet continu en voiture au cours des trois premiers mois suivant la chirurgie, vous devrez vous arrêter toutes les 45 minutes à une heure et faire une courte marche.
- Pas de flexion/redressement vers l'avant, de torsion ou de rotation de la colonne vertébrale afin de protéger le site de la chirurgie et favoriser la guérison. Si vous avez mal, arrêtez immédiatement !

SEMAINES 3 À 4 APRÈS LA CHIRURGIE

- Notez votre consommation de liquides, de protéines et de calories.
- Si votre niveau d'énergie le permet, marchez 20 minutes deux fois par jour. Si vous ne supportez pas de marcher 20 minutes deux fois par jour, vous devrez continuer à faire de courtes promenades trois à quatre fois par jour. Vous devrez marcher à un rythme soutenu afin de respirer profondément, mais sans haleter. Il est inutile de vous pousser à marcher à une vitesse rapide.
- À 4 à 6 semaines après l'opération, l'objectif ultime serait que vous fassiez une marche légèrement plus rapide ou une promenade à vélo modérée pendant 30 minutes par jour.
- Vous ne devez pas faire d'exercice pour favoriser la perte de poids, car vous devez laisser à votre corps le temps de guérir. L'exercice est destiné à favoriser la circulation sanguine. Vous aurez amplement le temps de progresser dans vos exercices plus tard.
- Si vous êtes déshydraté·e, votre perte de poids sera plus lente et votre corps travaillera plus durement pour fonctionner, ce qui vous fatiguera. Poursuivez votre consommation de liquides.
- N'oubliez pas que votre métabolisme sera en condition idéale avec un exercice régulier et une nutrition optimale.
- Ne soulevez pas plus de 4,5kg, ou selon les directives du médecin.
- Une vitesse de vélo lente en position allongée est à peu près égale à la marche à faible niveau en termes d'intensité, vous pouvez donc remplacer la marche par une lente promenade à vélo si vous préférez.

SEMAINES 5 À 6 APRÈS LA CHIRURGIE

- Assistez à un rendez-vous de suivi avec un physiothérapeute. Portez des chaussures appropriées au rendez-vous. Soyez prêt·e à faire de l'exercice.
- L'exercice sera ajusté en fonction de l'apport nutritionnel, des niveaux d'énergie et des paramètres de perte de poids.
- Le programme d'exercices quotidiens progressera. Vous travaillerez plus durement au cours de vos exercices maintenant que vous êtes guéri·e.
- Des exercices de renforcement peuvent être ajoutés au programme cardiovasculaire/de marche.
- Les restrictions de levage sont généralement supprimées, avec l'approbation du chirurgien.
- À ce stade après la chirurgie, un programme d'exercices individualisé sera conçu pour vous. Il n'existe pas deux programmes d'exercices identiques.

Vous serez suivi·e à un mois, trois mois, six mois, 12 mois et 18 mois après la chirurgie. Ensuite, le suivi sera annuel. N'oubliez pas que vous pouvez nous appeler dès que vous en ressentez le besoin entre ces rendez-vous planifiés. Nous sommes là pour vous aider !