

A photograph of two women walking along a paved path in a park. The woman on the left has short, curly grey hair and is wearing a light blue zip-up jacket. She is holding a purple yoga mat rolled up under her arm and is smiling broadly. The woman on the right has short, reddish-brown hair and is wearing a grey cardigan over a black top. She is also smiling and holding a blue yoga mat rolled up under her arm. The background is filled with lush green trees and a blurred path leading into the distance. The overall atmosphere is bright and positive.

L'activité physique en attendant une chirurgie cardiaque

Centre de réadaptation cardiaque

CIUSSS Centre-Ouest de l'Île-de-Montréal

Messages clés



L'importance d'être actif en attendant une intervention chirurgicale



Comment faire de l'exercice en toute sécurité?



Quel type d'activité puis-je faire?

Les bénéfices d'être actif avant votre chirurgie



Santé améliorée

Renforce le cœur et les muscles

Maintien / améliore la capacité physique

Meilleure gestion du diabète, du cholestérol et de l'hypertension artérielle



Meilleure récupération

Séjours d'urgence et hospitaliers plus courts

Diminutions des complications chirurgicales

Meilleure récupération à court et long terme

Retour plus rapide aux activités normales



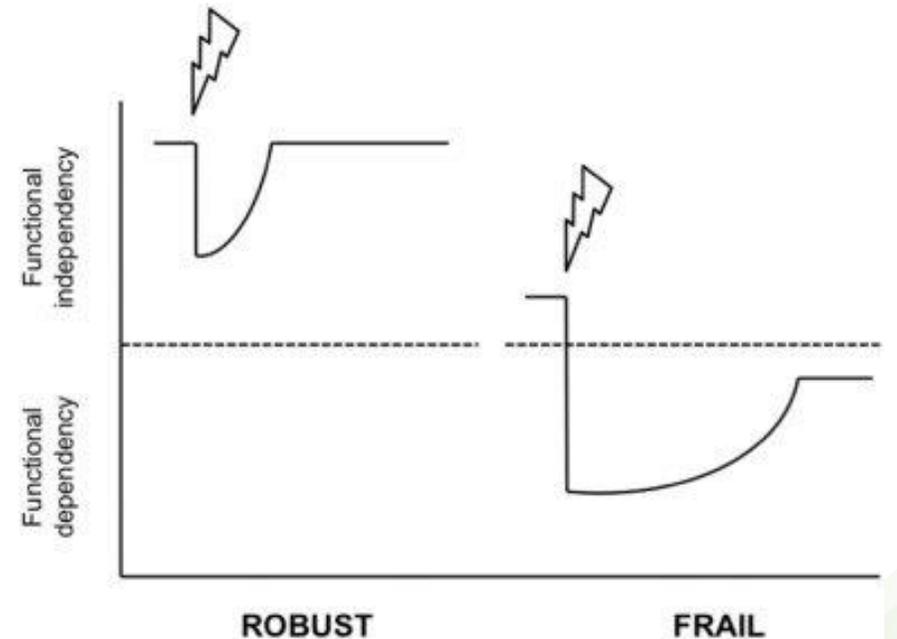
Amélioration de la santé mentale

Réduit le stress et améliore l'humeur

Meilleure confiance et motivation

Les risques d'être moins actif avant la chirurgie

- L'opération RÉDUIRA votre capacité physique.
- Être moins actif avant la chirurgie augmentera davantage le déconditionnement et rendra la récupération plus longue et plus difficile.
- Cela peut mener à :
 - ✓ Plus de complications après la chirurgie
 - ✓ Une récupération plus difficile ou incomplète
 - ✓ Perte d'autonomie
 - ✓ Risque plus élevé d'anxiété et de dépression avant et après la chirurgie



Comment puis-je être actif avant la chirurgie ?

Activités quotidiennes

- Maintenez autant d'activités quotidiennes que possible sans symptômes !
- Si vous le pouvez, passez plus de temps debout et moins de temps assis !

Exercice aérobic

- Maintenez votre forme physique avec des activités adaptées comme la marche, le vélo, les exercices sur chaise

Entraînement en résistance

- Travaillez contre la résistance pour maintenir l'endurance et la force musculaire

Flexibilité et équilibre

- Travaillez la mobilité et l'équilibre avec des exercices ou des activités spécifiques comme les étirements, le taichi et le yoga

Entraînement des muscles respiratoires

- Entraînez vos muscles respiratoires avec une technique de respiration profonde



Quelle quantité d'exercice puis-je faire ?



Gérez votre intensité :

- Faites un échauffement avant et une récupération après l'effort
- Commencez lentement et augmentez progressivement
- Restez sans symptôme
- Visez une intensité légère à modérée, à laquelle vous pouvez maintenir une conversation.
- Écoutez votre corps !

Type d'exercice	Fréquence	Durée
Exercice aérobic	Jusqu'à quotidiennement	10-60 minutes (par séquence ou continu)
Entraînement en résistance	2-3x/semaine (jours non consécutifs)	15-30 min (5-6 exercices)
Entraînement des muscles respiratoires	Jusqu'à quotidiennement	5 - 15 min
Flexibilité	Jusqu'à quotidiennement	5 - 15 min
Équilibre	Jusqu'à quotidiennement	5 - 10 min

La fréquence et l'intensité de vos exercices varieront en fonction de votre énergie.

Restez sans symptômes

SURVEILLEZ VOS SYMPTÔMES

- Connaissez vos symptômes cardiaques
 - ✓ Essoufflement plus prononcé, inconfort à la poitrine, au dos, à la mâchoire ou au bras, étourdissements, ...
- Évitez toute activité physique si vous présentez des symptômes inhabituels au repos
 - ✓ Essoufflement inhabituel, virus, fatigue inhabituelle, etc.
- Si des symptômes apparaissent pendant une activité physique, ralentissez ou reposez-vous jusqu'à ce qu'ils soient soulagés.
- Si le repos ne vous soulage pas, utilisez votre nitro.

RESTEZ EN DESSOUS DE VOTRE SEUIL DE SYMPTÔMES

- L'apparition des symptômes cardiaques sera généralement à une intensité d'exercice similaire.
- Restez sous l'intensité à laquelle vous ressentez des symptômes (seuil des symptômes)



Message à retenir

Rester actif jusqu'à la chirurgie peut aider à réduire les complications et à améliorer la récupération

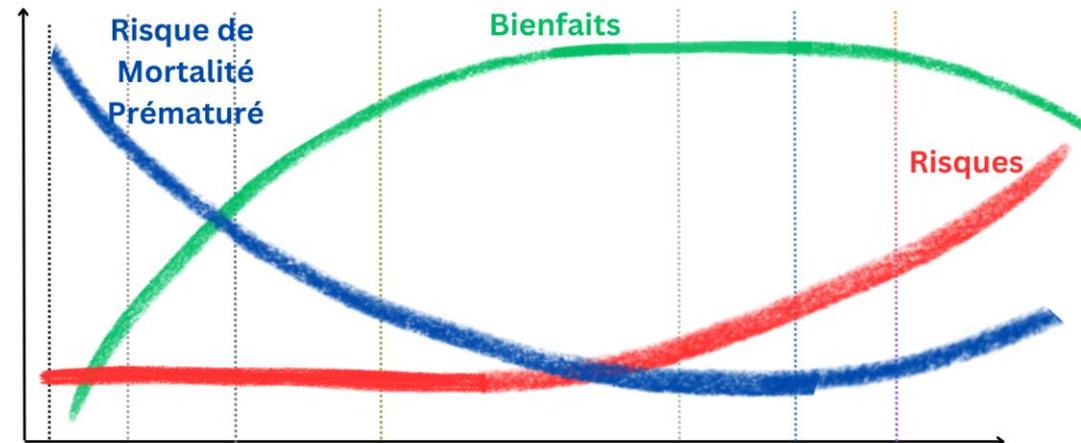
Adaptez votre activité physique pour ne pas avoir de symptômes

Écoutez votre corps, reposez-vous quand vous en avez besoin

Connaissez et surveillez vos symptômes

Un peu d'exercice c'est BON, plus c'est MIEUX, concentrez-vous sur ce que vous POUVEZ faire !

Chaque petite dose d'activité physique peut être bénéfique pour la santé !



Activités sédentaires prolongées



Activités Debout



Activités légères périodes de 10 + minutes



Activités modérées à vigoureuses 150 minutes par semaine



Activités modérées à vigoureuses 150 à 300 minutes par semaine



Surentraînement (intensité et volume excessif)

QUIZ!

Scannez ce code QR avec votre application appareil photo de votre téléphone intelligent ou copiez le lien pour tester vos connaissances avec notre petit quiz !

Cliquer ici dans la page du quiz pour changer la langue.



<https://forms.office.com/r/k6LCYa1Ruz>

Références

- Barbeito, A., & Forman, D. E. (2023). Prehabilitation: evolving role in contemporary cardiac surgery. *Nature Reviews Cardiology*, 20(12), 793-794. <https://doi.org/10.1038/s41569-023-00939-2>
- Bargnes, V., 3rd, Davidson, S., Talbot, L., Jin, Z., Poppers, J., & Bergese, S. D. (2024). Start Strong, Finish Strong: A Review of Prehabilitation in Cardiac Surgery. *Life (Basel, Switzerland)*, 14(7), 832. <https://doi.org/10.3390/life14070832>
- Cesari, M., Nobili, A., & Vitale, G. (2016). Frailty and sarcopenia: From theory to clinical implementation and public health relevance. *European Journal of Internal Medicine*, 35, 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ejim.2016.07.021>
- Kolle, A.T., Lewis, K.B., Lalonde, M. *et al.* Reversing frailty in older adults: a scoping review. *BMC Geriatr* **23**, 751 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04309-y>
- Montero-Cámara, J., Ferrer-Sargues, F. J., Rovira, M. J. S., Cabello, A. S., Peredo, D. C., Calabuig, J. A. M., Valtueña-Gimeno, N., & Sánchez-Sánchez, M. L. (2024). Can resistance prehabilitation training bring additional benefits in valvular cardiac surgery? protocol for a randomized controlled trial. *PloS one*, 19(5), e0303163. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303163>
- Steinmetz, C., Bjarnason-Wehrens, B., Walther, T., Schaffland, T. F., & Walther, C. (2023). Efficacy of Prehabilitation Before Cardiac Surgery: A Systematic Review and Meta-analysis. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 102(4), 323–330. <https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000002097>
- Van Adrichem, E.J., Meulenbroek, R.L., Plukker, J.T.M. *et al.* Comparison of Two Preoperative Inspiratory Muscle Training Programs to Prevent Pulmonary Complications in Patients Undergoing Esophagectomy: A Randomized Controlled Pilot Study. *Ann Surg Oncol* **21**, 2353–2360 (2014). <https://doi.org/10.1245/s10434-014-3612-y>
- Waite, I., Deshpande, R., Baghai, M., Massey, T., Wendler, O., & Greenwood, S. (2017). Home-based preoperative rehabilitation (prehab) to improve physical function and reduce hospital length of stay for frail patients undergoing coronary artery bypass graft and valve surgery. *Journal of cardiothoracic surgery*, 12(1), 91. <https://doi.org/10.1186/s13019-017-0655-8>