

### **Qu'est-ce que l'entraînement de la force ?**

L'entraînement de la force est un type d'exercice utilisé pour augmenter la force musculaire ; son principe est de fatiguer le muscle en exécutant des mouvements répétitifs. En conséquence, les muscles utilisés deviennent plus forts de sorte que la prochaine fois que vous ferez de l'exercice, il vous sera plus facile d'exécuter le même exercice. En d'autres termes, votre corps s'adapte aux nouvelles demandes que vous lui faites. Afin de continuer à être plus fort, la difficulté de l'exercice est augmentée quand vous devenez plus fort. Habituellement, l'exercice est rendu plus difficile lorsque vous êtes en mesure d'effectuer un certain nombre de répétitions. Une répétition vise l'exécution d'un mouvement du début à la fin.

### **Existe-t-il différents types d'entraînement de la force ?**

De nombreux types d'entraînement de la force existent. Par exemple, certains exigent l'utilisation de dispositifs complexes alors que d'autres n'exigent aucun équipement. Différents types d'équipements d'entraînement de la force comprennent l'utilisation de poids libres, de tubes élastiques, de ballons d'exercice, de bancs d'entraînement et de dispositifs mécaniques sophistiqués. Ces dispositifs ne sont pas nécessairement utilisés dans la plupart des types d'entraînement de la force.

Les programmes d'entraînement de la force peuvent également varier en fréquence (combien de fois par semaine) et en intensité (à quel point l'exercice est difficile et combien de répétitions sont exécutées). Ces décisions doivent être déterminées par le thérapeute.

### **Pourquoi avoir recours à un entraînement de la force suite à un AVC ?**

La force musculaire est importante pour effectuer de nombreuses tâches. La force du membre inférieur est particulièrement importante car elle est nécessaire pour la mobilité (pratique de la marche, montée d'escaliers). L'AVC peut réduire la force en affectant directement le muscle et également la capacité de contrôler complètement ce muscle. Cependant, l'entraînement de la force peut aider à inverser ces deux phénomènes.

### **Ces entraînements peuvent-ils aider les personnes ayant subi un AVC ?**

Les experts ont étudié l'utilisation de l'entraînement de la force pour les groupes musculaires du bas du corps. La vitesse de marche et l'endurance à la marche n'ont pas été améliorées suite à un programme d'entraînement de la force. Cependant, les résultats suggèrent que le déplacement fonctionnel, le bilan de santé, la qualité de vie, les activités de la vie quotidienne et le niveau d'activité physique sont améliorés par un entraînement de la force des muscles du membre inférieur.

### **Que puis-je attendre ?**

La plupart des programmes de réadaptation post-AVC comprennent des exercices de renforcement musculaire, surtout s'il y a perte de force. Cependant, bien souvent, ces exercices ne respectent pas l'intensité recommandée par un programme d'entraînement de la force du membre inférieur. Dans la plupart des cas, les exercices imiteront les mouvements quotidiens. Les exercices de renforcement musculaire sont bénéfiques pour aider à effectuer les activités quotidiennes lorsqu'ils visent spécifiquement à améliorer des mouvements précis. Des exemples d'exercices incluent la transition de la position assise à debout en utilisant différentes hauteurs de chaise ou des exercices d'extensions et de flexions des jambes utilisant des dispositifs disposés sur des blocs de différentes hauteurs, allant vers l'avant, vers l'arrière ou de façon latérale, et adaptés pour renforcer les muscles de la jambe affectée. Ces programmes d'exercice peuvent être réalisés individuellement ou en circuit (l'un après l'autre dans un ordre spécifique).

Les programmes d'exercices varient généralement en durée, mais ne dépassent habituellement pas une heure au total. La durée de ces programmes est généralement augmentée lentement.

### **Existe-t-il des risques ou des effets secondaires ?**

Les programmes d'exercices comportent des effets secondaires et des risques. Cependant, une planification minutieuse peut aider à les limiter. L'effet secondaire le plus souvent rencontré par ces programmes d'exercice est la douleur musculaire. Ceci se produit généralement au début du programme. Habituellement, la douleur est plus forte le lendemain des exercices, mais se réduira à mesure que vous vous habituerez à ces exercices. Il est donc important de s'y prendre tôt.

Vous pouvez également éprouver de la fatigue lors des premières semaines du programme d'exercice. Cependant, vous ressentirez un gain d'énergie après quelques semaines.

### **Qui prodigue ces traitements ?**

Les programmes d'entraînement de la force sont généralement conçus par des physiothérapeutes. Le physiothérapeute ou son assistant vous accompagnera au début du programme. Une fois que vous êtes à l'aise avec les exercices, il peut devenir inutile d'avoir quelqu'un pour vous aider.

### **Combien de traitements sont nécessaires ?**

Les programmes d'entraînement de la force varient selon vos objectifs, vos besoins et votre tolérance. Bien que la plupart des études examinées dans ce module offrent des programmes d'exercices d'une durée de 6 semaines, il est avantageux de continuer à faire de l'exercice après la fin du programme. Les programmes d'exercices offrent de nombreux avantages tels que la santé cardiovasculaire (cœur et poumons en santé), une force accrue, des os plus solides, une meilleure humeur et des occasions de socialiser. L'exercice devrait être fait au moins 3 fois par semaine.

### **Combien cela coûte-t-il ? Est-ce que mon régime d'assurance rembourse les frais ?**

Les programmes d'exercices font habituellement partie de la réadaptation régulière. Cependant, après votre congé de l'hôpital, il peut s'avérer nécessaire d'identifier les bons exercices à pratiquer. Le physiothérapeute ou le travailleur social peut vous aider à trouver un endroit qui convient à vos besoins. Bien que ce module se concentre sur l'entraînement de la force des jambes, les programmes d'exercices ne se limitent pas à l'entraînement de la force. La natation, le jardinage et la marche sont des exemples d'exercices qui vous aideront à rester en bonne santé. Les programmes d'exercices peuvent également être conçus pour être exécutés à votre domicile. Il est important de trouver une activité que vous aimez faire et qui vous convient.

**Combien cela coûte-t-il ? Est-ce que mon régime d'assurance rembourse les frais ?**

Les programmes d'exercices font habituellement partie de la réadaptation régulière. Cependant, après votre congé de l'hôpital, il peut s'avérer nécessaire d'identifier les bons exercices à pratiquer. Le physiothérapeute ou le travailleur social peut vous aider à trouver un endroit qui convient à vos besoins. Bien que ce module se concentre sur l'entraînement de la force des jambes, les programmes d'exercices ne se limitent pas à l'entraînement de la force. La natation, le jardinage et la marche sont des exemples d'exercices qui vous aideront à rester en bonne santé. Les programmes d'exercices peuvent également être conçus pour être exécuté à votre domicile. Il est important de trouver une activité que vous aimez faire et qui vous convient.

**Est-ce que l'entraînement de la force du membre inférieur est pour moi ?**

Un AVC peut réduire la force de la partie inférieure de votre corps, entraînant un mauvais équilibre, une ambulation réduite (marche), des difficultés à utiliser les escaliers et des difficultés à changer de position (assis à debout). Si la force du bas de votre corps a été affectée, l'entraînement de la force peut vous aider augmenter votre force musculaire suite à un AVC. Cela pourrait vous aider à retrouver certaines des capacités qui ont été affectées.

*L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.*