

EXERCICE ET MOBILITÉ



L'exercice est une activité qui exige de l'effort afin de maintenir ou d'améliorer la forme physique.



L'exercice est essentiel pour vous rétablir d'un AVC et peut réduire de 30 % le risque d'un autre AVC.

L'EXERCICE ET LA MOBILITÉ PEUVENT PRÉSENTER UN DÉFI APRÈS UN AVC, PARCE QUE L'AVC PEUT AFFECTER :



VOTRE ÉQUILIBRE

(Environ 40 % des survivants d'un AVC feront une chute dans l'année suivante.)



VOTRE ÉNERGIE



VOTRE MOTIVATION

VOTRE ÉQUIPE DE SOINS VOUS ENSEIGNERA DES MOYENS SÉCURITAIRES DE RESTER ACTIF :



Nouvelles façons de bouger et de faire de l'exercice



Équipement pour vous déplacer en sécurité



Renseignements pour votre famille et vos proches sur la façon de vous aider

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :



Soyez prudent!

- Consultez votre médecin ou physiothérapeute avant de commencer un programme d'exercices.
- Choisissez un endroit sécuritaire pour faire de l'exercice.
- Commencez doucement, puis augmentez graduellement l'intensité des activités.
- **ARRÊTEZ** et parlez à votre médecin si vous avez l'un des symptômes suivants :
 - douleur ou pression dans la poitrine, la mâchoire, le cou ou les omoplates
 - essoufflement
 - étourdissement
 - vertige
 - pouls irrégulier



Activez-vous régulièrement!

- Fixez-vous un but et essayez de faire de l'exercice entre 3 et 5 fois par semaine.
- Assurez-vous d'inclure des activités de renforcement, d'équilibre et d'aérobic (cardio).
- Soyez créatif et ayez du plaisir.
- N'abandonnez pas.

Consultez votre professionnel de la santé pour dresser un plan d'activité physique qui vous convient.