CHR HAUTE SENNE



LES CHIRURGIES DE L'OBÉSITÉ

Informations destinées au patient
Prises en charge kinésithérapeutiques

Pôle de l'Appareil Neuro-Muscolo-Squelettique

S. Deparcy, kinésithérapeute

POURQUOI ENTREPRENDRE UNE PRISE EN CHARGE KINÉSITHÉRAPEUTIQUE ?

La chirurgie bariatrique est efficace pour le traitement de l'obésité et les facteurs de comorbidités (diabète, hypercholestérolémie, hypertension artérielle…). C'est un événement important qui va modifier votre vie. La perte de poids, qui peut être rapide, va s'accompagner de changements métaboliques qui peuvent impacter les plans ostéoarticulaires et myotendineux. Plus celle-ci est rapide, plus les conséquences métaboliques peuvent être importantes. Il convient de prévenir ces phénomènes, connus dans le cadre de ces chirurgies et ceci par une activité physique adaptée.

QUEL SONT LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE APRÈS UNE CHIRURGIE BARIATRIQUE ?

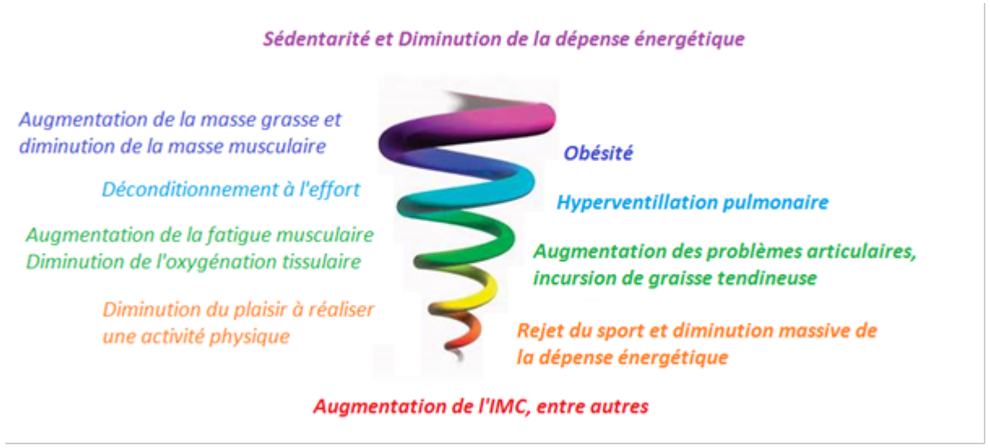
Le succès de ces chirurgies, au long terme, est plurifactoriel. Il dépend autant du volet médico-chirurgical que de l'investissement et de la motivation du patient à modifier ses habitudes de vie quotidiennes. Plus précisément, de la modification par le patient de ses habitudes diététiques et physiques.

L'activité physique est un facteur important qui conditionne une part non négligeable de la réussite au long terme de votre parcours pour perdre du poids. Elle a un impact direct pour :

- Optimiser votre perte de poids
- Eviter la reprise de poids à long terme
- Optimiser la normalisation des facteurs métaboliques (diabète, hypercholestérolémie, pression artérielle…)
- Limiter la perte de masse musculaire
- Préserver de la densité osseuse
- Augmenter votre endurance cardio-respiratoire

Intégrer l'activité physique dans votre parcours pour perdre du poids ou agir pour votre santé contribue à atteindre les résultats que vous espérez, en sortant de la spirale de la sédentarité.

Ne pas intégrer l'activité physique dans votre parcours pour perdre du poids pourrait contribuer, au long terme, à ce que les résultats que vous espériez soient emportés dans la spirale de sédentarité.



QUEL EST L'OBJECTIF AU LONG TERME D'UNE PRISE EN CHARGE KINÉSITHÉRAPEUTIQUE ?

L'objectif principal est de vous accompagner tout au long de votre parcours en vous proposant une prise en charge adaptée aux objectifs thérapeutiques mais aussi, aux impératifs chirurgicaux et personnels de chaque patient.
Cette prise en charge doit vous permettre de comprendre l'ensemble des mécanismes de base pour pratiquer une activité physique quotidienne raisonnée et équilibrée. Elle devra vous permettre également de prendre suffisamment d'assurance pour que vous preniez le relai à l'extérieur avec des activités qui vous sont plaisantes.

QUEL EST L'OBJECTIF AU COURT TERME D'UNE PRISE EN CHARGE KINÉSITHÉRAPEUTIQUE ?

Intégrer l'exercice physique dans chacune de vos journées est un challenge. Celui-ci présente deux intérêts ; d'une part celui de contribuer à équilibrer la balance énergétique de vos « entrées et sorties » caloriques et d'autre part, celui d'améliorer votre condition physique.
En effet, une musculature bien adaptée permet de stabiliser vos articulations et par conséquent de limiter certaines douleurs. Plus globalement, elle permet également de se mouvoir plus facilement et par conséquent d'augmenter votre autonomie et votre confort dans les activités de votre quotidien.

POURQUOI CONSULTER UN KINÉSITHÉRAPEUTE EN REVALIDATION FONCTIONNELLE ?

Débuter ou reprendre une activité physique doit toujours se faire progressivement, selon un programme personnalisé, adapté à vos besoins, qui plus est après une chirurgie. Chaque programme doit dès lors tenir compte des indications chirurgicales pour que cette reprise puisse se faire en toute sécurité. Plus précisément, le kinésithérapeute :

- Evalue votre condition physique initiale,
- Créé un programme personnalisé et adapté à votre niveau,
- Vous accompagne et assure votre sécurité à travers les différents exercices,
- Fait évoluer votre programme progressivement afin d'optimiser votre revalidation

EN PRATIQUE, QUELS BÉNÉFICES POUVEZ-VOUS EN TIRER ?

Outre la perte de poids, l'amélioration de la condition physique a un impact, au niveau :

- **Physique** - plus de muscles « travailleurs » pour moins de tissus inertes à déplacer, permet pour une même tâche de diminuer le niveau de fatigue, le niveau de certaines douleurs articulaires en lien avec une instabilité, mais également l'essoufflement qui découle de cet effort

- **Psychologique** - plus d'énergie dans chaque tâche engendre plus de confiance en soi et de fait, une meilleure image de soi-même et des efforts réalisés

- **Fonctionnel** - plus la facilité à réaliser des activités quotidiennes est importante plus vous serez en confiance pour en commencer de nouvelles et vous épanouir dans de nouvelles activités. La raison à ceci est une amélioration progressive de la souplesse myotendineuse, des amplitudes ostéoarticulaires et de la force musculaire



QUAND DÉBUTER ?

- **Avant l'opération**, il est conseillé de faire 20 à 30 minutes d'activité physique 3 à 4 fois par semaine. La marche à allure normale est un excellent moyen de débuter une activité d'endurance. Cette recommandation vous permet d'améliorer votre condition physique cardio-respiratoire mais également de diminuer les complications post chirurgicales, en potentialisant votre récupération.

- **Après l'opération**, il est conseillé de débuter une activité douce et progressive afin d'atteindre 30 minutes d'activité physique modérée, 5 fois par semaines. Sous réserve de l'indication du chirurgien, vous pouvez débuter un programme de revalidation personnalisé encadré par un kinésithérapeute, un mois après la chirurgie. Celui-ci sera composé d'exercices d'endurance cardio-respiratoires, de renforcement musculaire global et d'étirements.

COMMENT CELA SE DÉROULE-T-IL EN PRATIQUE ?

Les séances se déroulent au sein du service de kinésithérapie et de revalidation fonctionnelle sur le site du Tilleriau, en salle de revalidation. Chaque séance dure 1h. Deux séances hebdomadaires sont prévues. Celles-ci doivent vous permettre, les autres jours, de prendre le relais à l'extérieur, en allant marcher ou en réalisant certains exercices de votre programme à domicile.

Concernant les séances en salle de revalidation, le programme qui vous est proposé est actif et fonctionnel. Il est orienté vers l'endurance cardio-respiratoire, le renforcement musculaire et les étirements. Pour cela, un ensemble d'appareillages (vélo, tapis de marche, vélo elliptique, vélo à bras, rameur, appareillages de renforcement musculaire…) permet un travail individualisé, en lien avec le niveau physique initial de chaque personne. Chaque appareillage est ainsi relié au cardiofréquencemètre qui vous est remis avant chaque séance.

Concernant les séances à l'extérieur, le kinésithérapeute vous conseillera sur l'intensité et la durée de celles-ci afin qu'elles soient appropriées à votre niveau.



ET APRÈS ?

Au-delà de l'entrainement, ce programme de revalidation a pour objectif de vous proposer une information thérapeutique suffisante pour vous permettre de débuter une activité physique adaptée, sécurisée et progressive, à l'extérieur.
A la fin de ce programme, le patient dispose des principales connaissances pour continuer une activité physique efficace au niveau physiologique et sécurisée concernant les mouvements à effectuer et le niveau de difficulté à respecter au plan cardio-respiratoire.

Selon vos demandes, le kinésithérapeute peut vous conseiller.

Informations
www.chrhautesenne.be/service de kinésithérapie / revalidation cardiaque et respiratoire

Prise de Rendez-vous
Secrétariat de Kinésithérapie et revalidation fonctionnelle

Téléphone : **067/348 700**
Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

L'activité physique fait partie d'une hygiène de vie indispensable à votre santé. Rigueur et motivation sont les qualités indispensables au quotidien....mais également plaisir et joie de bouger dans un corps plein d'énergie retrouvée.

Vos notes personnelles



CHR HAUTE SENNE

Centre Hospitalier Régional
de la Haute Senne

Chaussée de Braine 49
7060 Soignies
Tél.: 067.348.411
info@chrhautesenne.be

www.chrhautesenne.be

Editeur responsable: Thérèse Trotti - CHR Haute Senne
Chau. de Braine 49 - 7060 Soignies
© photos : CHR Haute Senne, IStockPhoto
CHR-BRO-104 - Rev. 001
Date d'application : 06/05/2024