



## Comment se préparer à une chirurgie ?

Vous n'avez plus le choix, une chirurgie s'impose. Voilà maintenant plusieurs années que vous endurez de terribles douleurs et cela affecte considérablement votre qualité de vie mais aussi celle de votre entourage. Vos déplacements sont de moins en moins faciles et vos gestes de moins en moins fluides...Il peut alors se développer une peur du mouvement et inévitablement, un déconditionnement physique suit. Peu importe ce qui a pu causer cette condition (une chute par exemple ou un mouvement répétitif au travail), ce sont souvent les activités de loisir ainsi que la vie de famille qui se trouvent affectés au détriment des autres sphères de votre vie. Nous voici donc à la croisée des chemins, le diagnostic est tombé et le rendez-vous est à l'agenda; dans 6 mois votre intervention chirurgicale aura lieu. Comment vous et votre famille pouvez vous préparer adéquatement à cette chirurgie? Dépendamment de la sévérité de votre état, il existe des moyens de préparer sa condition physique afin de faciliter la récupération post chirurgie mais surtout, de faciliter la réadaptation.

Par exemple, dans le cas d'un problème à la hanche, où vous devez vous faire poser une prothèse totale de hanche, il est possible de pratiquer de l'exercice physique malgré les douleurs. Une pratique d'activité physique aérobique des membres supérieurs (les épaules et les bras) permet d'augmenter la puissance aérobique de façon générale. En effet, un article publié dans Archives of Physical Medicine and Rehabilitation montre que l'entraînement en endurance des membres supérieurs, chez des personnes âgées ( $81.3 \pm 7.2$  ans), augmente la puissance aérobique<sup>1</sup>. Ce programme d'entraînement était réalisé sur une période de 4 semaines à raison de 3 fois par semaine. Cet entraînement en endurance, consistait à réaliser 20 minutes sur un ergomètre (vélo) adapté pour les bras. Il serait possible de réaliser le même type d'entraînement, si ce type d'appareillage n'est pas à votre disposition. Par exemple, réaliser des répétitions à haut volume et à une bonne vitesse, à l'aide d'haltères ou tout simplement de boîtes de conserve, permettrait d'atteindre les objectifs d'entraînement mentionnés ci-haut. Cependant, pour des résultats optimaux, l'entraînement devrait être principalement supervisé par un kinésologue afin de bien déterminer vos objectifs et de s'adapter à votre condition. Nous suggérerons que vous devriez incorporer à votre réadaptation mais aussi à votre préparation pré-chirurgie, des exercices d'endurance cardiovasculaire afin d'augmenter votre puissance aérobique (capacité cardiovasculaire) et aussi votre tonus musculaire. Ces exercices permettront d'augmenter votre mobilité et votre indépendance après une chirurgie.

En résumé, le fait d'améliorer sa condition physique, plus précisément sa puissance aérobique, permet au patient ayant subi une intervention chirurgicale de mieux interagir avec son environnement et de maintenir son autonomie. À titre d'exemple, des activités tels que; monter des escaliers, faire son épicerie ou tout simplement aller marcher à l'extérieur sont maintenant possible ou tout simplement réalisables en déployant un effort moindre. Bref, plus les gens sont en bonne condition avant une chirurgie importante, meilleure est la récupération et les activités quotidiennes sont réintroduites plus rapidement. Donc un mot d'ordre, il faut éviter le déconditionnement avant l'opération. De plus, les encouragements de la famille ainsi que l'environnement de l'individu affecté sont prépondérant dans le processus, surtout si les antécédents en matière d'entraînement ne font pas parti de ses habitudes de vie!

Hugo Centomo  
Ph.D. Biomécanique

---

<sup>1</sup> Mendelsohn ME, Overend TJ, Connelly DM, Petrella RJ. Improvement in aerobic fitness during rehabilitation after hip fracture. Arch Phys Med Rehabil. 89(4):609-17. 2008.