Émission :	29-04-2020	Mise à jour :	06-11-2020

Ministère de la Santé et des Services sociaux
Québec

Directive ministérielle DGAPA-010

Catégorie(s) :
- ✓ Hébergement (CHSLD)
- ✓ Soutien à domicile (SAD)
- ✓ Ressources intermédiaires (RI)
- ✓ Résidences privées pour aînés (RPA)

Directives pour prévenir le déconditionnement chez la personne aînée en contexte de pandémie

Remplace la directive émise le 18 août 2020 (non codifiée)

Expéditeur :	Destinataire :
Direction générale des aînés et des proches aidants (DGAPA)	- Tous les CISSS et les CIUSSS • Directions SAPA • Direction des soins infirmiers (DSI) • Direction des services multidisciplinaires (DSM) - Établissements desservant une population nordique et autochtone

Directive	
Objet :	Les leçons apprises à la suite du confinement de la première vague de la pandémie nous amènent à réitérer l'importance de tout mettre en œuvre pour prévenir le déconditionnement des aînés. Peu importe le niveau d'alerte ou le contexte qui prévaut dans les installations, des mesures de prévention du déconditionnement doivent être instaurées. Ces directives s'adressent en premier lieu aux responsables des milieux de vie et aux personnes œuvrant auprès de la clientèle aînée dans ces milieux ainsi qu'aux personnes travaillant au soutien à domicile (SAD), mais sont aussi applicables dans d'autres milieux qui accueillent cette clientèle, notamment en zones tampons. Elles sont regroupées en deux sections distinctes, soient les directives applicables dans les milieux de vie et les zones tampons, selon le contexte de confinement ou non, et celles applicables au SAD en contexte de confinement.
Mesures à implanter :	Les mesures préventives à implanter sont basées sur l'approche adaptée à la personne âgée (AAPA) et visent les domaines de l'acronyme AINÉES les plus touchés en contexte de pandémie, soit : ✓ L'autonomie et la mobilité ✓ La nutrition et l'hydratation ✓ L'état mental et le comportement, incluant l'état psychologique. Ces mesures doivent en tout temps tenir compte des mesures de prévention et contrôle des infections (PCI) et des directives émises par la santé publique. La prévention du déconditionnement constitue une priorité et est maintenant inscrite au plan d'action ministériel COVID-19 : Plan d'action pour une deuxième vague (Axe 2, action 3). Pour en assurer la mise en œuvre, des personnes responsables de l'application de ces directives ont aussi été désignées par les établissements. IMPORTANT : Peu importe le niveau d'alerte ou le contexte qui prévaut dans les installations, des mesures de prévention du déconditionnement doivent être instaurées. Pour appliquer ces directives de façon adéquate, vous devez : • Respecter les mesures de PCI ainsi que les directives de la santé publique en vigueur;

	Référer aux directives spécifiques correspondant au milieu visé qui stipulent les conditions à respecter pour chaque élément ou activité ainsi que la gradation des mesures en fonction des paliers d'alerte.

Coordonnées des secteurs et des personnes ressources	
Notes importantes : sans objet	
Direction ou service ressource :	**Direction des services aux aînés, aux proches aidants et en ressources intermédiaires et de type familial**
Documents annexés :	Aucun

Nous ne pouvons vous garantir que vous avez en main la dernière version de la présente directive. Pour consulter les directives émises par le ministère de la Santé et des Services sociaux visitez le :

msss.gouv.qc.ca/directives

La sous-ministre adjointe,
Original signé par
Natalie Rosebush

Lu et approuvé par
Vincent Lehouillier pour
La sous-ministre
Dominique Savoie

Émission :	29-04-2020	Mise à jour :	06-11-2020

Ministère de la Santé et des Services sociaux
Québec

Directive ministérielle DGAPA-010

Directive

La prévention du déconditionnement constitue une priorité et est maintenant inscrite au plan d'action ministériel *COVID-19 : Plan d'action pour une deuxième vague* (Axe 2, action 3). Pour en assurer la mise en œuvre, des personnes responsables de l'application de ces directives ont aussi été désignées par les établissements.

IMPORTANT : Peu importe le niveau d'alerte ou le contexte qui prévaut dans les installations, des mesures de prévention du déconditionnement doivent être instaurées.

Pour appliquer ces directives de façon adéquate, vous devez :

- **Respecter les mesures de PCI** ainsi que **les directives de la santé publique en vigueur;**
- **Référer aux directives spécifiques correspondant au milieu visé** qui stipulent les conditions à respecter pour chaque élément ou activité ainsi que la **gradation des mesures en fonction des paliers d'alerte**.

DIRECTIVES POUR LES MILIEUX DE VIE ET ZONES TAMPONS

- Informer les personnes œuvrant auprès de la clientèle aînée des présentes recommandations afin qu'elles les appliquent dans leurs interventions.
- Les présentes directives sont complémentaires aux directives :
  - COVID-19 - Directives au réseau de la santé et des services sociaux - CHSLD
  - COVID-19 - Directives au réseau de la santé et des services sociaux - RI-RTF
  - COVID-19 - Directives au réseau de la santé et des services sociaux - RPA

  Ces dernières, qui sont mises à jour sur une base régulière en situation de confinement, prévalent sur les présentes directives pour les milieux de vie.

Autonomie et mobilité

En période de confinement :

- Faire la tournée des unités locatives ou des chambres, en personne ou par téléphone, pour encourager les usagers ou des résidents à se mobiliser de façon régulière et sécuritaire.
- Fournir l'aide requise pour la mobilisation et les déplacements.
- Encourager les usagers ou résidents à effectuer leurs soins de base de façon autonome, tels l'hygiène personnelle, l'habillement et les activités domestiques ou les faire participer le plus possible à ces activités si de l'aide est requise.
- S'assurer que les professionnels en réadaptation ou autres personnes habilitées à le faire continuent à soutenir les efforts de mobilisation.
- Encourager toute initiative qui permet le maintien de l'autonomie et la mobilisation des personnes aînées dans le respect des directives et des principes de prévention et de contrôle des infections.

En période de déconfinement :

- Poursuivre les activités ci-dessus, que ce soit avec l'aide des intervenants, des personnes proches aidantes ou des visiteurs, dans le respect des directives de la santé publique et des mesures de prévention et de contrôle des infections.
- Reprendre de façon plus intensive les interventions des équipes de réadaptation.
- Effectuer des activités physiques ou de réadaptation de groupe, intérieures ou extérieures.
- Effectuer des activités de loisir de groupe, intérieures ou extérieures.
- Effectuer des sorties hors du milieu de vie ou des rencontres à l'extérieur.

Advenant un reconfinement, les activités ci-dessus peuvent être maintenues sous certaines conditions et en respectant le concept de bulle sociale et de distanciation physique, lorsqu'applicable dans le milieu, le tout **selon les directives spécifiques aux différents milieux, les mesures de PCI et les directives de la santé publique en vigueur**.

Nutrition et hydratation

En période de confinement :

- Faire la tournée régulière des unités locatives ou des chambres, en personne ou par téléphone, ou profiter de tous les moments possibles pour encourager les usagers ou les résidents à s'hydrater.
- Si possible, dédier une personne responsable qui peut offrir régulièrement de l'eau aux usagers ou résidents régulièrement, dans le respect des directives et principes de prévention et de contrôle des infections.
- Encourager la prise de repas et l'hydratation lors des visites nécessaires.
- Donner le niveau d'assistance requis à chaque repas, lorsque requis.
- Porter une attention particulière aux apports alimentaires et hydriques des usagers ou résidents lors des repas ou les questionner régulièrement sur ce qu'ils ont mangé pour déceler rapidement un problème d'apport alimentaire.
- Référer à la nutritionniste si des difficultés à l'alimentation ou des signes de dysphagie sont observés.
- Utiliser des moyens de communication tels que l'appel vidéo pour permettre de socialiser avec ses proches lors de l'activité repas.
- Encourager toute initiative permettant de stimuler les usagers à s'alimenter et s'hydrater adéquatement, dans le respect des directives et des principes de prévention et de contrôle des infections.

En période de déconfinement :

- Poursuivre les activités ci-dessus, que ce soit avec l'aide des intervenants, des personnes proches aidantes ou des visiteurs, dans le respect des directives de la santé publique et des mesures de prévention et de contrôle des infections.
- Faire prendre les repas à la salle à manger en compagnie d'autres usagers ou résidents, si possible.
- Encourager les personnes proches aidantes et les visiteurs à venir prendre les repas avec leur proche, si possible.

Advenant un reconfinement, les activités ci-dessus peuvent être maintenues sous certaines conditions et en respectant le concept de bulle sociale et de distanciation physique, lorsqu'applicable dans le milieu, le tout **selon les directives spécifiques aux différents milieux, les mesures de PCI et les directives de la santé publique en vigueur**.

État cognitif et comportement / état psychologique

En période de confinement :

- Assurer une communication régulière avec les usagers ou les résidents, que ce soit en personne ou par téléphone.
- Surveiller fréquemment l'état d'éveil, l'humeur ou tout changement dans l'état mental de l'usager lors de vos communications avec lui pour détecter l'émergence de problèmes tels que la dépression, l'anxiété ou le delirium.
- Utiliser différents moyens de communication pour que l'usager ou le résident contacte ses proches : téléphone, courriels, messages textes, appels vidéo, etc. et l'assister à le faire, si requis.
- Discuter d'éléments positifs de leur histoire de vie lors des visites nécessaires.
- Encourager toute initiative permettant aux usagers de se divertir, de socialiser ou d'exercer leurs fonctions cognitives, dans le respect des directives et des principes de prévention et de contrôle des infections.

En période de déconfinement :

- Poursuivre les activités ci-haut, que ce soit avec l'aide des intervenants, des personnes proches aidantes ou des visiteurs, dans le respect des directives de la santé publique et des mesures de prévention et de contrôle des infections.

- Effectuer des activités de loisirs de groupe, intérieures ou extérieures.
- Effectuer des activités de stimulation cognitives de groupe.
- Encourager la visite des personnes proches aidantes et visiteurs pour permettre la socialisation en présentiel.

Advenant un reconfinement, les activités ci-dessus peuvent être maintenues sous certaines conditions et en respectant le concept de bulle sociale et de distanciation physique, lorsqu'applicables dans le milieu, le tout **selon les directives spécifiques aux différents milieux, les mesures de PCI et les directives de la santé publique en vigueur**.

Autres exemples d'interventions de routine basées sur l'AAPA

- S'informer de la personne (voir l'histoire de vie au dossier si disponible)
- Faire une programmation de tournée aux chambres et interagir, poser des questions sur les intérêts, vérifier l'état d'éveil, changement dans l'humeur, dans la communication
- Vérifier si l'usager a bien dormi, si a reçu un appel de la famille, si a douleur ou un malaise
- Mettre le verre d'eau à la disposition de la personne
- Vérifier la portion mangée dans l'assiette ou au plateau, l'appétit
- Mettre le calendrier à la bonne date pour orienter la personne
- Mettre à la disposition de l'usager la cloche d'appel (si besoin)
- S'assurer que la personne change de position, bouge
- Mettre à la disposition de l'usager des accessoires qui pourrait l'aider à bouger

DIRECTIVES POUR LE SAD

- Informer les prestataires externes de services de SAD des présentes recommandations afin que leurs travailleurs puissent les appliquer dans leurs interventions.
- En présence d'un usager ayant contracté la COVID-19 ou étant à haut risque de l'avoir contracté, adapter les présentes recommandations selon le jugement clinique et les directives SAD (point subséquent).
- Les présentes directives sont complémentaires aux directives en matière de soutien à domicile.

Autonomie et mobilité

- Encourager les usagers à se mobiliser de façon régulière et sécuritaire lors des interventions au domicile, par téléphone ou par un autre moyen technologique.
- Encourager les usagers à effectuer leurs soins de base de façon autonome, tels l'hygiène personnelle, l'habillement et les activités domestiques ou les faire participer le plus possible à ces activités si de l'aide est requise.
- Porter une attention particulière aux éventuels changements dans les niveaux d'indépendance et d'autonomie des usagers lors des interventions au domicile, par téléphone ou par un autre moyen technologique avec l'usager ou ses proches pour déceler rapidement un éventuel problème. Faire les interventions et/ou références pertinentes, le cas échéant.
- Encourager toute initiative qui permet le maintien de l'autonomie et la mobilisation des personnes aînées dans le respect des directives et des principes de prévention et de contrôle des infections.

Nutrition et hydratation

- Encourager la prise de repas et l'hydratation lors des interventions au domicile, par téléphone ou par un autre moyen technologique.
- Porter une attention particulière aux apports alimentaires et hydriques des usagers lors des interventions au domicile, par téléphone ou par un autre moyen technologique avec l'usager ou ses proches pour déceler rapidement un éventuel problème. Faire les interventions et/ou références pertinentes, le cas échéant (notamment si des signes de dysphagie sont observés).
- Encourager l'utilisation des moyens de communication tels que l'appel vidéo pour permettre de socialiser avec ses proches lors de l'activité repas.
- Encourager toute initiative permettant d'inciter les usagers à s'alimenter et s'hydrater, dans le respect des directives et des principes de prévention et de contrôle des infections.

État cognitif et comportement / état psychologique

- Porter une attention particulière à l'état d'éveil, l'humeur ou tout changement dans l'état mental de l'usager lors des interventions au domicile, par téléphone ou par un autre moyen technologique avec l'usager ou ses proches pour détecter l'émergence de problèmes tels que la dépression, l'anxiété ou le delirium. Faire les interventions et/ou références pertinentes, le cas échéant.
- Encourager, lorsque possible et pertinent, l'utilisation de différents moyens de communication pour que l'usager contacte ses proches : téléphone, courriels, messages textes, appels vidéo, etc.
- Discuter d'éléments positifs de leur histoire de vie lors des interventions au domicile, par téléphone ou par un autre moyen technologique avec l'usager.
- Assurer un soutien psychosocial aux usagers que vous identifiez comme étant susceptibles d'être fragilisés par la pandémie (exemple : anxiété, déprime).
- Encourager toute initiative permettant aux usagers de se divertir, de socialiser ou d'exercer leurs fonctions cognitives, dans le respect des directives et des principes de prévention et de contrôle des infections.

ANNEXE 1

EXEMPLES D'ACTIVITÉS S'ADRESSANT À LA CLIENTÈLE AÎNÉE POUR PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT

Autonomie et mobilité

- Bouger les bras et les jambes par soi-même, en position debout, assise ou couchée.
- Se lever 5 fois de suite d'une chaise matin et soir.
- Si possible, se lever debout toutes les heures ou profiter des interventions requises par les intervenants pour se mobiliser et préserver son équilibre.
- Utiliser différents moyens, dont les applications ou les plateformes numériques en ligne pour visionner des vidéos d'exercices simples à réaliser :
  - voir la section *Initiatives de prévention du déconditionnement au Québec;*
  - voir le programme d'exercices à l'annexe 3.

Nutrition et hydratation

- Avoir une hygiène buccodentaire régulière et adéquate.
- Prendre des collations riches en protéines (à base de noix, de légumineuses, de produits laitiers, suppléments alimentaires, etc.), si la condition médicale le permet.
- Boire minimalement 1,5 litre d'eau ou de boisson par jour, sauf si une condition médicale exige une restriction en liquides.
- Boire de façon régulière, sans attendre d'avoir soif.

État cognitif et comportement / état psychologique

Les activités qui font travailler la mémoire et les autres fonctions mentales tels la stratégie et le jugement sont à privilégier pour maintenir ses capacités cognitives :

- Mots croisés;
- Sudoku;
- Apprendre à jouer d'un instrument de musique;
- S'initier à l'informatique;
- Faire des casse-têtes;
- Etc.

Les activités d'occupation qui génèrent des sentiments positifs et qui permettent le divertissement sont à privilégier pour réduire les émotions négatives :

- Regarder des albums photo ou fournir un cadre photo numérique;
- Lire un livre, une revue ou tout autre ouvrage d'intérêt;
- Utiliser différents moyens de communication pour contacter ses proches : téléphone, courriels, messages textes, appels vidéo, etc.;
- Discuter d'éléments positifs de votre de vie avec un membre du personnel ou un proche;
- Pratiquer la méditation ou toute autre activité d'intériorisation;
- Avoir une routine régulière pour garder le rythme;
- Consulter la page Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19.

ANNEXE 2

INITIATIVES DE PRÉVENTION DU DÉCONDITIONNEMENT AU QUÉBEC

Différentes initiatives et outils en ligne ont été mis de l'avant durant la pandémie pour la prévention du déconditionnement chez les personnes aînées. En voici quelques-unes (liste non exhaustive) :

Pour les personnes œuvrant auprès de la clientèle aînée :

- Le document *COVID-19 - Particularités gériatriques - Guide de soins et revue de la littérature*, une initiative du Service de gériatrie du Centre hospitalier universitaire de Montréal;

- Le *Coffre à outils pour les infirmières et infirmiers travaillant auprès des personnes âgées en hébergement*, une initiative de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec.

Pour la clientèle aînée :

- La plateforme numérique québécoise de conditionnement physique Move 50+ propose des programmes d'entraînement disponibles gratuitement permettant aux aînés confinés de demeurer actifs et ainsi minimiser le risque de déconditionnement physique.

- Deux programmes simples et sécuritaires pour la clientèle à domicile, en résidences privées pour aînés (RPA) et également en ressources intermédiaires et en ressources de type familial (RI-RTF), soit un programme pour les usagers sans auxiliaire de marche et un autre pour les usagers avec auxiliaire de marche, élaborés par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du Centre-du-Québec. Les deux programmes sont disponibles et en format imprimable (**voir annexe 3**) et en format vidéo :

  - Usager **sans** auxiliaire de marche et qui effectue de façon sécuritaire et autonome ses transferts et déplacement.

  - Usager **avec** auxiliaire de marche (canne, marchette, ambulateur, etc.) ou usager avec équilibre précaire lors des transferts et à la marche.

- Le site Web *Le CRIUGM répond au confinement des aînés*, lancé par le centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, pour garder actifs les aînés en période de confinement.

- L'initiative *Déconfinement Virtuel pour Aînés* (DV Aînés) fondée dans le contexte d'isolement et de distanciation sociale lié à la pandémie et dont la mission est de centraliser les ressources afin d'aider les aînés à naviguer sur les plateformes virtuelles et d'avoir accès à une multitude d'activités offertes pour soutenir les personnes aînées et leurs proches en temps de crise.

- La brochure *Trucs et conseils pour les aînés manger sainement, maintenir une routine et demeurer actif durant la pandémie de la COVID-19* du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke.

- La page Web *Aller mieux en contexte de pandémie (COVID-19)* du gouvernement du Québec.

Émission :	29-04-2020	Mise à jour :	06-11-2020

ANNEXE 3

Programme d'exercices pour usager SANS auxiliaire de marche et qui effectue de façon sécuritaire et autonome ses transferts et déplacement

Maintien à domicile

Client
RPA2 sans accessoire

Notes :

1 Mini-squat

Séries: 1 à 2 Réps: 10 à 15 Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Debout face au comptoir ou derrière une chaise avec appuis légers:
-Pliez vos genoux comme si vous voudriez vous asseoir puis redressez-vous complètement.
-Assurez-vous de toujours maintenir les pieds à plat au sol et de laisser vos genoux bien alignés avec vos pieds.

N.B.: Pour augmenter la difficulté, vous pouvez essayer de descendre plus bas.

Faites 10 à 15 répétitions selon vos capacités.

2 Flexion de la hanche

Séries: 1 à 2 Réps: 10 à 15 Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Debout derrière une chaise ou à côté d'un comptoir avec appuis nécessaires (1 ou 2 mains):
-Levez le genou le plus haut possible en gardant le dos bien droit et redescendez la jambe lentement.

Faites 10 à 15 répétitions par jambe.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés

Émission :	29-04-2020

Mise à jour :	06-11-2020

Maintien à domicile

Client
RPA2 sans accessoire

3 Flexion plantaire des chevilles

Séries: 1 à 2 Réps: 10 à 15 Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Debout avec appuis légers à une chaise ou au comptoir:
-Montez sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien allongées puis redescendez lentement.

Faites 10 à 15 répétitions selon vos capacités.

4 Flexion dorsale des chevilles

Séries: 1 à 2 Réps: 10 à 15 Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Debout avec appuis légers à une chaise ou au comptoir:
-Levez le devant des pieds en gardant les jambes bien allongées puis redescendez lentement.

Faites 10 à 15 répétitions selon vos capacités.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés

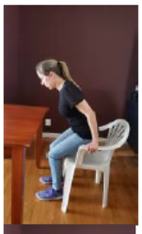
Émission :	29-04-2020

Mise à jour :	06-11-2020

Maintien à domicile

Client
RPA2 sans accessoire

5 Se lever et s'asseoir



Séries: 1 à 2 Réps: 5 à 10 Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras et une table devant:
Pour se lever:
-Placez vos mains sur les appuis-bras.
-Levez-vous lentement en penchant le corps vers l'avant et en vous aidant de vos mains.
-Relevez-vous bien droit.
Pour s'asseoir:
-Penchez-vous doucement pour mettre vos mains sur les appuis-bras.
-Assoyez-vous lentement.
-Prenez soin de bien appuyer votre dos au dossier avant de recommencer l'exercice.

Faites 5 à 10 répétitions selon vos capacités.

---

6 Marche de côté

Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Debout face au comptoir avec appuis légers:
-Marchez de côté vers la droite puis vers la gauche.

Faites plusieurs allers-retours selon vos capacités.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés

7 Serrer le poing

Séries: 1 à 2 Réps: 10-15/main Fréq: 3 à 5 fois par semaine

Assis sur une chaise avec le dos bien appuyé:
-Serrez fort une balle ou une serviette roulée dans votre main et maintenez 5 secondes.

Faites 10 à 15 répétitions avec chaque main.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés

Émission :	29-04-2020

Mise à jour :	06-11-2020

Programme d'exercices pour usager AVEC auxiliaire de marche (canne, marchette, ambulateur, etc.) ou usager avec équilibre précaire lors des transferts et à la marche

Maintien à domicile

Client
RPA

Notes :

1 Flexion des hanches, assis

Séries: 1 à 2 Réps: 10 fois chaque côté Fréq: Au moins 3 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras:
-Assurez-vous d'avoir le dos bien droit et appuyé au dossier de la chaise.
-Soulevez lentement la cuisse vers le haut, puis abaissez-la au sol.

Faites 10 répétitions chaque jambe.

2 Extension des genoux

Séries: 1 à 2 Réps: 10 fois chaque côté Fréq: Au moins 3 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras:
-Assurez-vous d'avoir le dos bien droit et appuyé au dossier de la chaise.
-Levez le pied en tirant les orteils vers vous, puis abaissez-le au sol.

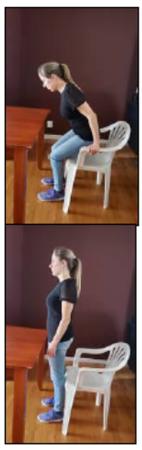
Faites 10 répétitions chaque jambe.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés

Maintien à domicile

Client
RPA

3 Se lever et s'asseoir



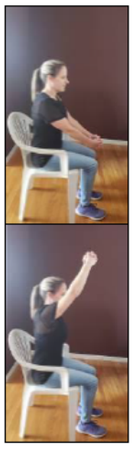
Séries: 1 à 2 Réps: 5 fois Fréq: Au moins 3 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras, devant une table:
Pour se lever:
-Placez vos mains sur les appuis-bras.
-Levez-vous lentement en penchant le corps vers l'avant et en vous aidant de vos mains.
-Relevez-vous bien droit.

Pour s'asseoir:
-Penchez-vous doucement pour mettre vos mains sur les appuis-bras.
-Assoyez-vous lentement.
-Prenez soin de bien appuyer votre dos au dossier avant de recommencer l'exercice.

Faites 5 répétitions, selon vos capacités.

4 Flexion des épaules



Séries: 1 à 2 Réps: 10 fois Fréq: Au moins 3 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras, le dos décollé:
-Assurez-vous d'avoir le dos bien droit.
-Joignez vos mains ensemble.
-Soulevez les mains vers le haut le plus possible sans douleur, puis abaissez-les.
Ne pas avancer la tête pendant l'exercice.

Faites 10 répétitions, selon vos capacités.

5 Serrer le poing

Séries: 1 à 2 Réps: 10 fois chaque côté Fréq: Au moins 3 fois par semaine Tenir: 5 secondes

Assis sur une chaise, le dos bien droit et appuyé au dossier:
-Serrez fort une balle ou une serviette roulée dans votre main et maintenez pendant 5 secondes.

Faites 10 répétitions par main.

6 Exercice circulatoire

Séries: 1 à 2 Réps: 15 à 20 fois Fréq: Au moins 3 fois par semaine

Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras:
-Assurez-vous d'avoir le dos bien appuyé au dossier de la chaise.
-Tirez les pieds vers vous, puis pointez-les.

Faites 15 à 20 répétitions.

© Physiotec 1996-2020. Tous droits réservés