



## Exercices en position assise et utilisant une chaise pour les personnes âgées

Nous décrivons certains des meilleurs exercices effectués à l'aide d'une chaise pour les personnes âgées avec les images.

# Les meilleurs exercices sur chaise et assis pour seniors

Demeurer actif et en bonne santé est essentiel pour les personnes âgées. L'exercice régulier aide à retarder et même à prévenir un certain nombre de maladies et de handicaps chez les personnes âgées plus vulnérables. Plus vous gardez votre corps en mouvement, mieux il s'adaptera au processus de vieillissement.

Cela ne signifie pas que vous devez vous inscrire à un centre sportif ou acheter un tas d'appareils sophistiqués ni que vous devez faire de l'exercice tous les jours. La plupart des professionnels recommandent quelques jours d'exercices par semaine, en intégrant des mouvements aérobiques et du renforcement musculaire pour maintenir les capacités fonctionnelles de votre corps.

Bien sûr, toute personne âgée devrait consulter son médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices. Beaucoup recommanderont de commencer lentement, et l'une des façons les plus sécuritaires consiste à effectuer des exercices spécifiques pour les aînés en position assise. Ces exercices facilitent le processus sans vous épuiser.

## Comment les exercices aident les personnes âgées à éviter les chutes

Les risques de chute représentent un gros problème pour les personnes âgées. Notre corps s'affaiblit avec l'âge, tout comme notre équilibre, notre coordination et notre capacité à nous rétablir à la suite de blessures.

Une simple perte d'équilibre sur une bordure de trottoir peut causer de vraies blessures aux personnes âgées. Trouver des moyens de réduire ces risques peut vous aider à profiter de votre vie sans crainte de chuter.

Il est démontré que l'exercice aide les personnes âgées à réduire leurs risques de chute jusqu'à 34 % selon le programme. Les programmes d'exercices les plus efficaces comprennent un mélange d'équilibre et de force musculaire fonctionnelle – qui sont tous les deux ciblés dans les exercices utilisant une chaise que nous présentons.

## Les 6 principaux avantages des exercices utilisant une chaise

En plus de réduire les risques de chute, ces exercices effectués à l'aide d'une chaise offrent une foule d'autres avantages aux personnes âgées. Notamment :

- ✓ Renforcer et maintenir la force musculaire
- ✓ Renforcer les os
- ✓ Ralentir la progression de l'ostéoporose
- ✓ Garder les articulations, les tendons et les ligaments plus souples
- ✓ Améliorer la coordination et la flexibilité
- ✓ Augmenter l'énergie
- ✓ Renforcer le cœur et les poumons
- ✓ Favoriser un plus grand sentiment de bien-être

# 14 exercices recommandés en position assise pour les personnes âgées :

Pour chacun des exercices suivants, n'oubliez pas d'avoir une chaise solide et résistante avec vous. Elle n'a pas besoin d'être trop sophistiquée. Une simple chaise pliante fera l'affaire. Assurez-vous seulement d'être en mesure de vous asseoir droit, de pouvoir poser vos pieds au sol et d'être capable de la déplacer facilement au besoin.

Souvenez-vous aussi que le nombre de répétitions ne représente qu'un point de départ. N'en faites pas trop. N'hésitez pas à commencer doucement et à augmenter graduellement jusqu'au nombre de répétitions recommandé. Écoutez toujours votre corps lorsque vous faites de l'exercice.

## 1. Étirements du cou

Les étirements du cou renforcent les muscles de votre cou et de vos épaules. Pour exécuter cet exercice :

- ✓ Asseyez-vous droit sur votre chaise, les bras sur le côté et les pieds à plat sur le sol
- ✓ Inclinez votre tête vers la droite comme si vous essayiez de toucher votre oreille à votre épaule
- ✓ Gardez le reste de votre corps droit
- ✓ Maintenez cette position pendant 10 secondes
- ✓ Revenez à la position de départ
- ✓ Répétez les étapes en inclinant votre tête vers la gauche
- ✓ Effectuez 10 répétitions de chaque côté



## 2. Élévations des bras

Les élévations des bras étirent les muscles le long de vos bras et des côtés de votre corps. Pour exécuter cet exercice :

- ✓ Asseyez-vous droit sur votre chaise, les bras sur le côté et les pieds à plat sur le sol
- ✓ Levez le bras droit au-dessus de votre tête tout en gardant votre corps droit
- ✓ Maintenez cette position pendant 2 secondes
- ✓ Revenez à la position de départ
- ✓ Alternez les bras et répétez les étapes
- ✓ Effectuez 10 répétitions pour chaque bras, puis 10 autres avec les deux bras levés



### 3. Étirement et renforcement du dos

Ce mouvement aidera à renforcer et à étirer vos muscles du dos, ce qui est essentiel pour améliorer l'équilibre et la coordination globale.

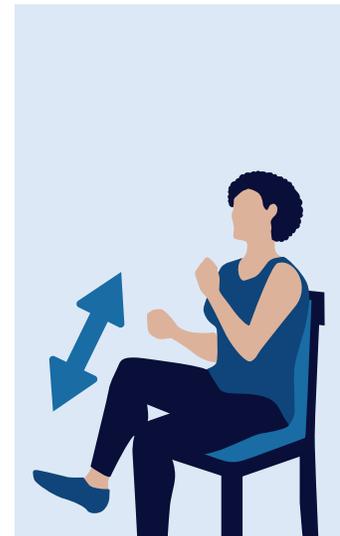
- ✓ Asseyez-vous avec vos jambes écartées à la largeur des épaules
- ✓ Placez vos deux mains sous votre genou droit
- ✓ Glissez lentement vos mains du genou à la cheville et maintenez la position pendant 2 secondes
- ✓ Revenez en position verticale et changez de côté
- ✓ Répétez les étapes pour votre genou gauche jusqu'à votre cheville gauche
- ✓ Effectuez 10 répétitions de chaque côté



### 4. Marche assise

La marche assise cible les muscles fléchisseurs de la hanche. C'est un excellent exercice fonctionnel qui travaillera les muscles que vous utilisez pour monter les escaliers, vous relever d'une chaise et faire d'autres activités quotidiennes. Voici comment procéder :

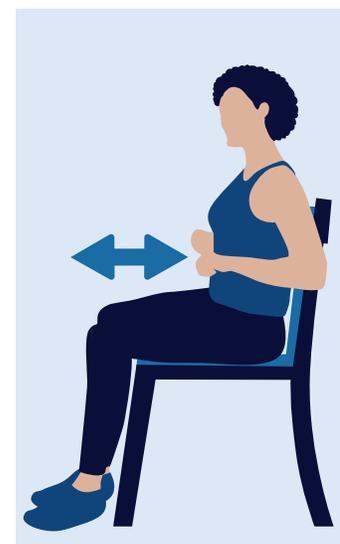
- ✓ Asseyez-vous droit sur votre chaise avec vos genoux pliés et vos pieds à plat sur le sol
- ✓ Levez vos genoux en alternance vers votre poitrine comme si vous marchez
- ✓ Déplacez également vos bras à l'unisson avec vos jambes
- ✓ Gardez le dos droit
- ✓ Effectuez 10 à 15 répétitions pour chaque jambe



### 5. Aviron

Les mouvements d'aviron assis activent et renforcent plusieurs groupes musculaires du haut du corps. Suivez ces quelques étapes pour tirer le meilleur parti de cet exercice :

- ✓ Asseyez-vous aussi droit que possible
- ✓ Tendez votre bras devant votre poitrine
- ✓ Tirez votre bras vers l'arrière pour que votre coude se trouve à votre côté
- ✓ Répétez les étapes avec le bras opposé
- ✓ Effectuez 10 répétitions pour chaque bras, puis 10 avec les deux bras en même temps



## 6. Amplitude des mouvements de la cheville

Cet exercice vous aidera à garder vos pieds et vos chevilles flexibles puisqu'il étire vos muscles.

- ✓ Asseyez-vous près du bord du siège avec vos mains tenant les côtés de la chaise pour un équilibre supplémentaire
- ✓ Tendez la jambe droite aussi loin que possible tout en gardant le pied gauche au sol
- ✓ Pointez votre orteil vers le haut, puis faites pivoter votre pied une fois dans le sens des aiguilles d'une montre
- ✓ Faites pivoter le même pied dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- ✓ Changez le pied que vous utilisez
- ✓ Effectuez 20 répétitions pour chaque pied dans chaque direction



## 7. Extension des genoux

Les extensions des genoux permettent d'étirer les muscles de vos jambes. Vous devriez sentir une petite brûlure subtile de votre pied à votre hanche.

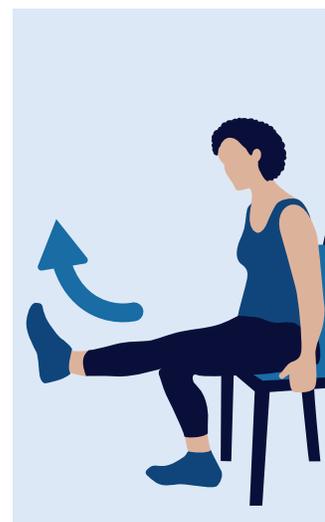
- ✓ Asseyez-vous près du bord du siège avec vos mains tenant les côtés pour un équilibre supplémentaire. Gardez les deux pieds à plat sur le sol avec vos genoux pliés
- ✓ Redressez votre genou droit de sorte que votre jambe soit droite (ou aussi droite que possible)
- ✓ Maintenez la position pendant 2 secondes
- ✓ Redescendez votre pied doucement vers le sol
- ✓ Répétez les étapes pour la jambe opposée
- ✓ Effectuez 10 répétitions pour chaque jambe



## 8. Petits coups de pied

Les petits coups de pied ressemblent à une version rapide des extensions des genoux. Au lieu de faire une pause au milieu, votre mouvement ressemblera plus à celui d'un coup de pied pour que ces muscles bougent un peu! Voici comment procéder :

- ✓ Asseyez-vous près du bord du siège avec vos mains tenant les côtés pour un équilibre supplémentaire. Gardez les deux pieds à plat sur le sol avec vos genoux pliés
- ✓ Redressez rapidement votre genou droit en levant le pied comme si vous donniez un coup de pied sur une balle
- ✓ Rabaissez le pied au sol après le coup de pied
- ✓ Alternez avec votre jambe gauche
- ✓ Effectuez 10 à 15 répétitions pour chaque jambe



## 9. Étirement des mollets

Les derniers exercices vous obligent à vous lever de la chaise, bien que vous l'utilisiez encore pour vous maintenir en équilibre. Encore une fois, il est très important que vous ayez une chaise solide qui ne vous fera pas perdre l'équilibre.

Si vous avez peur que votre chaise bouge, vous pouvez également utiliser un comptoir de cuisine ou une autre surface solide.

Ce premier exercice debout vous permet d'étirer vos muscles des mollets. Pour effectuer cet exercice :

- ✓ Tenez-vous debout à l'arrière de la chaise à une distance d'environ un bras
- ✓ Placez vos mains sur le dossier de la chaise pour vous soutenir
- ✓ Reculez avec le pied droit tout en gardant les deux pieds orientés vers la chaise
- ✓ Penchez-vous vers l'avant et gardez le talon droit sur le sol
- ✓ Maintenez la position pendant 30 secondes et effectuez 3 répétitions
- ✓ Changez de côté et répétez les étapes



## 10. Balancement latéral de la jambe

Le balancement latéral de la jambe renforcera vos muscles fléchisseurs de la hanche, vos ischio-jambiers, vos muscles fessiers et vos mollets. Voici comment procéder :

- ✓ Tenez-vous à côté de la chaise, en plaçant votre main sur le dossier pour vous soutenir
- ✓ Déplacez votre jambe gauche vers le côté tout en gardant votre genou droit, votre taille stable et vos orteils orientés vers l'avant
- ✓ Répétez 10 fois
- ✓ Changez de côté et répétez les étapes



## 11. Extension de la hanche

Les extensions de la hanche vous permettent d'ouvrir l'avant de vos hanches, ce qui facilite vos mouvements quotidiens. Pour effectuer cet exercice, il suffit de suivre les étapes suivantes :

- ✓ Tenez-vous derrière votre chaise et après le dossier pour vous soutenir
- ✓ Levez lentement la jambe gauche derrière vous, en essayant de ne pas vous plier au niveau de la taille
- ✓ Ramenez votre jambe en position de départ
- ✓ Répétez de 10 à 15 fois
- ✓ Alternez les jambes



## 12. Levé du talon et des orteils

Ce simple exercice effectué debout avec une chaise favorise l'équilibre en renforçant vos muscles inférieurs de la jambe. Voici comment procéder :

- ✓ Tenez-vous droit avec vos pieds écartés à la largeur des épaules
- ✓ Placez vos mains sur le dossier de la chaise pour vous soutenir
- ✓ Levez-vous sur la pointe des pieds et faites une pause
- ✓ Revenez à la position de départ
- ✓ Levez vos orteils avec vos chevilles toujours sur le sol
- ✓ Répétez les étapes avec les deux pieds ensemble pendant 10 répétitions



### 13. Petites flexions des jambes

Les genoux représentent l'une des parties du corps les plus sensibles pour les personnes âgées, et les petites flexions des jambes constituent un excellent moyen de les maintenir solides sans trop les solliciter. Ces exercices sont aussi faciles à faire.

- ✓ Tenez-vous derrière la chaise et après le dossier pour vous soutenir
- ✓ Pliez les genoux aussi bas que possible sans créer d'inconfort
- ✓ Gardez le dos et la tête droite derrière vos orteils (voir l'image)
- ✓ Revenez à la position de départ
- ✓ Répétez 10 fois



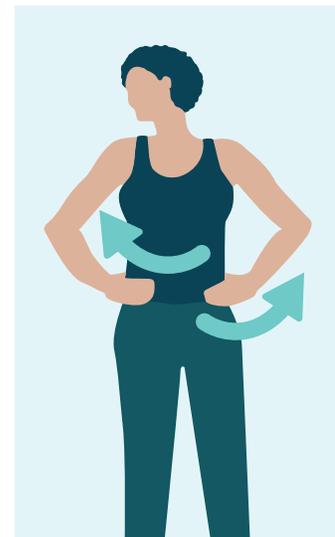
### 14. Torsion latérale

Le dernier exercice est spécial, car il peut être effectué avec ou sans chaise.

Si vous avez suffisamment d'équilibre et de force au niveau du tronc, vous pouvez essayer cet exercice en vous tenant droit (comme sur l'image). Cependant, vous pouvez aussi vous asseoir pour réaliser cet exercice. Assurez-vous de ne pas vous pousser trop loin et de ne faire que ce que vous et votre médecin jugez approprié.

Quelle que soit la façon dont vous le faites, la partie supérieure de votre tronc gagnera en mobilité et en force. Vous n'avez qu'à suivre ces étapes :

- ✓ Commencez avec vos pieds écartés à la largeur des épaules et en maintenant votre haut du corps droit
- ✓ Tournez lentement votre corps de droite à gauche, en gardant le dos aussi droit que possible
- ✓ Revenez au centre
- ✓ Tournez dans la direction opposée
- ✓ Répétez 10 fois pour chaque côté



# Quand envisager d'effectuer des exercices à l'aide d'une chaise pour les personnes âgées

Ces exercices effectués à l'aide d'une chaise sont parfaits pour les personnes âgées qui cherchent à améliorer leur santé et à devenir plus actives. Tout exercice nécessite un effort physique important, mais le fait de les réaliser assis peut réduire la tension à laquelle vous soumettez votre corps. Cela réduira les risques de vous blesser pendant l'exercice.

Les exercices en position assise sont particulièrement utiles pour les personnes âgées ayant des besoins particuliers ou nécessitant des pratiques spécifiques. Si l'une des catégories suivantes vous décrit, vous pourriez envisager de pratiquer une partie ou l'ensemble de ces exercices.

- ✓ Troubles de l'équilibre
- ✓ Risque de chute plus élevé
- ✓ Amplitude limitée des mouvements
- ✓ Chirurgie ou blessure récente
- ✓ Novice en matière d'exercice
- ✓ À la recherche d'une nouvelle façon de faire de l'exercice
- ✓ Vouloir effectuer des tâches quotidiennes plus facilement

## Combien d'activités physiques les personnes âgées ont-elles de besoin?

Bien que certaines personnes âgées voudront effectuer ces entraînements chaque jour, il est important de parler de la capacité de votre corps à suivre votre programme d'exercices. Vous ne voulez pas surmener votre corps et vous blesser.

Cela étant dit, la plupart des médecins recommandent un mélange d'activités aérobiques et de renforcement musculaire. Les exercices effectués à l'aide d'une chaise que nous avons décrits ci-dessus tombent dans la deuxième catégorie, tandis que les activités comme la marche ou le jogging sont dans la première.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique, conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice, mentionnent que généralement les adultes âgés de plus de 65 ans sans problèmes de santé limitatifs devraient faire des exercices de renforcement musculaire deux jours ou plus par semaine avec de 75 à 150 minutes d'activités aérobiques, selon l'intensité.

Les activités de faible intensité comme la marche exigent plus de temps (150 minutes par semaine ou 30 minutes par jour réparties sur 5 jours par semaine). Les activités plus intenses comme le jogging ou la course à pied ne nécessitent que 75 minutes par semaine. Vous pouvez également mélanger les intensités et faire une moyenne de temps.

# Lifeline



## Lifeline : votre meilleur appel pour la sécurité, l'autonomie et la tranquillité d'esprit

Des services d'alerte médicale existent pour tous les besoins et tous les budgets.

### HomeSafe standard



Obtenez un soutien cordial, rapide et professionnel en appuyant sur un bouton lorsque vous êtes à l'intérieur ou autour de la maison. Conçu pour les personnes qui passent une grande partie de leur temps à la maison et qui souhaitent pouvoir accéder à une aide d'urgence à tout moment, de jour comme de nuit.

### HomeSafe avec AutoAlerte



Le PREMIER pendentif d'alerte médicale qui peut lancer un appel à l'aide, même si vous ne pouvez le faire vous-même.<sup>1</sup> La détection automatique des chutes en fait un excellent choix pour les personnes ayant déjà fait des chutes, qui risquent d'en faire ou qui en ont peur.

### GoSafe mobile



La solution mobile qui vous donne la liberté de sortir tout en ayant accès au soutien cordial, rapide et professionnel de Lifeline.<sup>2</sup> Elle comprend le système de détection des chutes AutoAlerte.<sup>1</sup> Idéale pour les personnes âgées qui veulent rester actives en toute tranquillité d'esprit, tant à la maison qu'en déplacement.

Tous les services sont offerts avec un communicateur sans fil spécial pour les clients ne disposant pas d'un téléphone fixe.

Appelez dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 866 634-9162

[www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca)

1. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes. Les chutes indétectables peuvent inclure les chutes lentes, les chutes de faible hauteur et les glissades depuis une position assise. S'ils le peuvent, les utilisateurs devraient toujours appuyer sur le bouton lorsqu'ils ont besoin d'aide.

2. La protection GoSafe pour l'extérieur et le service sans fil pour l'intérieur du domicile sont assujettis à l'accès réseau suffisant ou à la couverture suffisante du fournisseur réseau sans fil tiers applicable. Certaines restrictions s'appliquent selon la disponibilité et la couverture du fournisseur de téléphonie cellulaire tiers. La portée du signal peut varier.