



Service de chirurgie  
et transplantation abdominale

# L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES TRANSPLANTÉS RÉNAUX



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

BROCHURE  
À L'ATTENTION DES PATIENTS  
ET DE LEUR FAMILLE



Vous êtes actuellement en cours de bilan ou venez récemment de subir une greffe rénale. Il s'agit d'un changement important dans votre vie.

Cette brochure a pour but de vous accompagner, vous conseiller et vous donner des clés afin d'appréhender au mieux ces changements, le retour à la vie active et favoriser ainsi la construction d'un nouvel équilibre, que ce soit de manière préventive ou en tant que nouveau transplanté.

Maintenir dès à présent un bon niveau d'activité physique est primordial et aujourd'hui reconnu comme une thérapie auxiliaire efficace pour la reconquête d'une véritable qualité de vie, tant du point de vue physique que psychique.



# Généralités sur l'activité physique

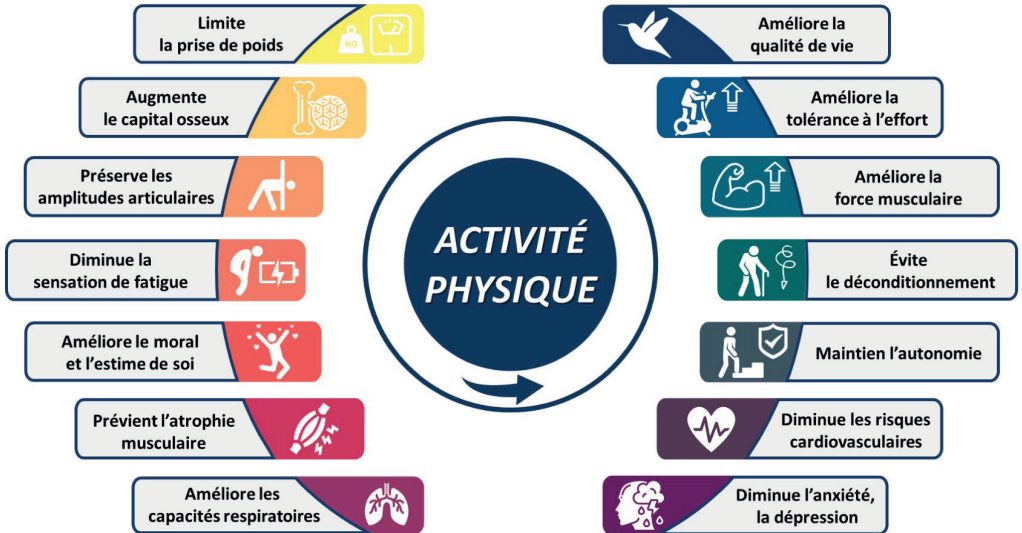
## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Durée	Fréquence	Intensité
30 à 60 minutes par bloc d'au moins 10 minutes	5 fois par semaine	Modérée à élevée, soit légèrement essoufflé et en transpiration

Recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

Sur base de ces recommandations, vous pouvez évaluer votre niveau d'activité physique.

## BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



## **Au stade de l'insuffisance rénale ou avant la greffe**

Il se peut que votre niveau d'activité et vos capacités physiques soient diminués et que vous ressentiez une certaine faiblesse et de la fatigue. Plusieurs raisons intriquées peuvent expliquer cet état de santé (diminution de la tolérance à l'effort, faiblesse musculaire, diminution de la capacité respiratoire, déconditionnement, diminution des capacités fonctionnelles [perte d'autonomie], diminution de la qualité de vie, anxiété, stress, dépression, etc.).

Vous devez prendre conscience que bouger, même un tout petit peu, c'est mieux que ne rien faire du tout et cela fait du bien ! Cela permet de mieux supporter les éventuelles complications de la maladie mais également de prévenir, retarder ou améliorer les problèmes ostéoarticulaires, cardiovasculaires, respiratoires ou musculo-tendineux et cela améliore significativement l'état de santé psychologique.

L'intérêt de l'activité physique réside également dans sa capacité à maximiser les chances de succès opératoires. Son rôle est d'améliorer vos capacités physiques et votre qualité de vie afin d'optimiser les résultats en post-transplantation immédiate. L'objectif est donc d'être en meilleure forme physique, mieux dans son corps et dans sa tête, le plus tôt possible.



## APRÈS LA GREFFE

Après une greffe, l'enjeu est capital. Il s'agit maintenant, en tant que nouveau transplanté, de réapprendre à vivre normalement.

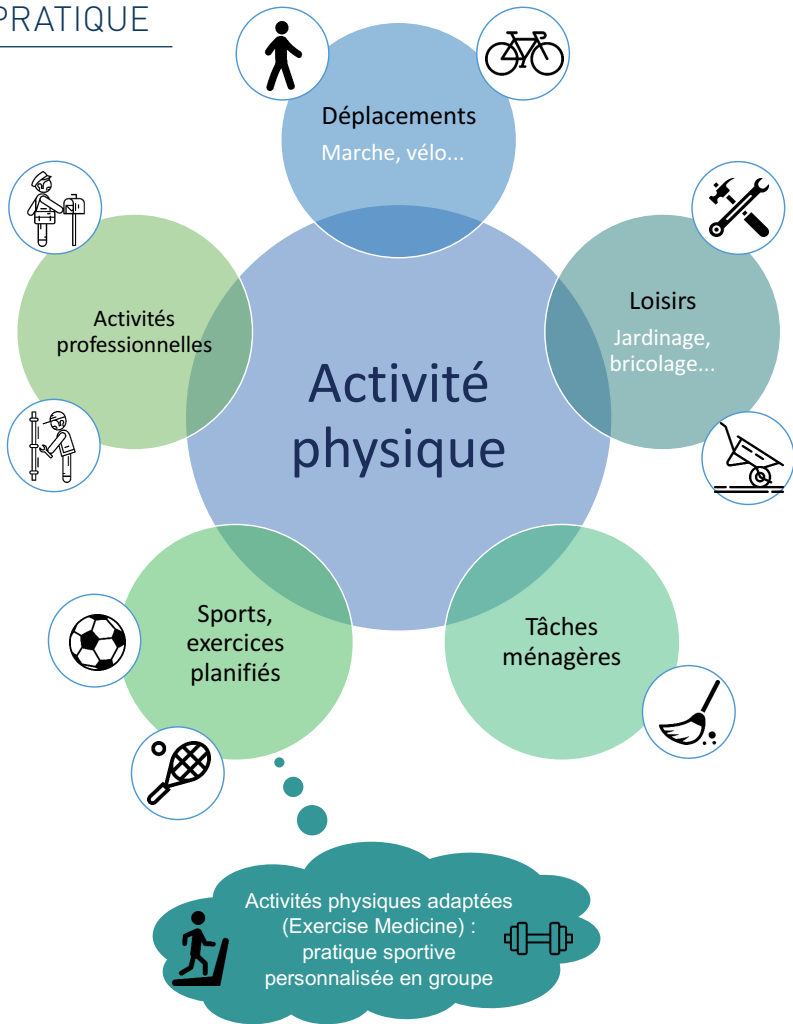
Pratiquer une activité physique adaptée vous donne l'opportunité de vous réapproprier votre corps, de vous sentir mieux tant sur le plan physique que psychique et de recréer un lien social, souvent détérioré par la maladie. Cette réhabilitation doit être initiée avec un kinésithérapeute dans un 1<sup>er</sup> temps, puis via un programme de revalidation et enfin de façon autonome. Elle constitue un allié de choix afin de récupérer des capacités fonctionnelles optimales et de meilleure qualité et surtout d'éviter les effets néfastes de l'inactivité.



***L'activité physique est un paramètre clé de votre prise en charge, de l'annonce de la maladie jusqu'à la revalidation post-greffe et doit faire partie intégrante de votre quotidien, au même titre que le traitement médicamenteux.***

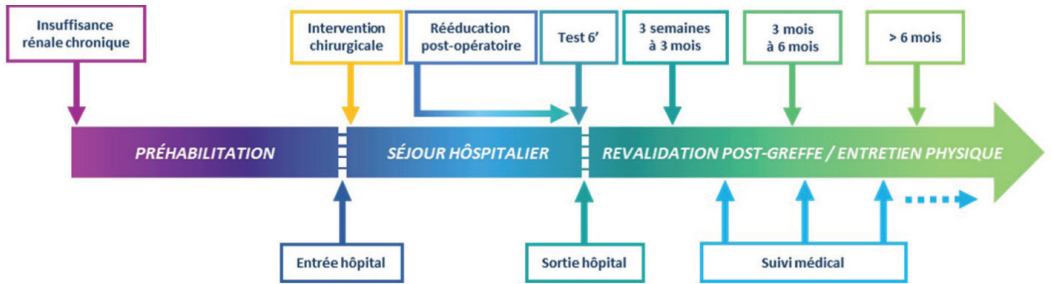
# Qu'entend-on par « activité physique » ?

## EN PRATIQUE



***Le stretching, la gymnastique (douce), la marche, les escaliers, la course à pied et le vélo (loisir) sont de loin les exercices qui vous assureront un épanouissement à faible risque.***

## COMMENT REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



- **Test de 6 minutes** : Ce test, qui consiste à marcher la plus grande distance possible pendant 6 minutes dans un couloir de 30 mètres, permet d'évaluer vos capacités fonctionnelles à l'exercice. Il pourrait déterminer votre besoin de suivre un programme de revalidation supervisé ou non.

- **3 semaines à 3 mois** : Après une greffe, votre corps a besoin d'une période d'adaptation durant laquelle vous pourrez augmenter progressivement vos efforts physiques. Commencez, par exemple, par marcher pendant dix à quinze minutes 3 à 5 fois par semaine. Évitez une activité intense jusqu'à ce que la cicatrisation soit terminée pour réduire le risque de formation d'une hernie incisionnelle. Définissez vos objectifs en matière d'activité physique. Le but est de retrouver une vie quotidienne indépendante et harmonieuse.



• **3 mois à 6 mois** : Continuez à favoriser une activité physique qui corresponde à vos aptitudes du moment. Une fois que l'exercice sera devenu facile, vous pourrez en augmenter la durée et/ou l'intensité. Renseignez-vous sur la possibilité de prendre part à des séances supervisées et/ou en groupe voire même des activités indépendantes. Ajustez vos objectifs si nécessaire. Le but est de vous transférer graduellement la responsabilité de la pratique d'un effort physique au quotidien.

• **Au-delà de 6 mois** : Vous êtes maintenant responsables de la mise en pratique d'une activité physique régulière que nous vous encourageons à poursuivre (voir recommandations générales). Faites évaluer votre niveau activité physique auprès d'un professionnel de la santé au minimum.



NB : Le podomètre mesurant le nombre de pas effectués chaque jour peut devenir un dispositif très utile pour se fixer des objectifs quotidiens. De nombreuses applications sur smartphone proposent cet outil.

#### **LES RECOMMANDATIONS CONSISTENT À COMBINER :**

- Des exercices d'endurance (ex : marche, escaliers, course à pied, vélo)
- Des exercices de renforcement musculaire (ex : voir programme)

**et ainsi vous permettre de retrouver une condition physique optimale.**

## RESPECT DU TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX ?

La réussite d'une greffe passe inévitablement par la prise méthodique, scrupuleuse et régulière des médicaments anti-rejets. Ceux-ci sont indispensables afin que votre organisme accepte le greffon. Les prendre est donc **VITAL** !

Votre traitement ne doit en aucun cas être interrompu ni modifié même pendant 1 ou 2 jours. Votre médecin est la seule personne habilitée à rectifier les doses.

## EFFETS SECONDAIRES DES IMMUNOSUPPRESSEURS

La thérapie immunosuppressive entraîne certains effets secondaires\* (fonte et faiblesse musculaire, fragilité osseuse, tremblements, etc.). L'activité physique modérée (marche rapide, jardinage, tâches ménagères, bricolage, sortir un animal domestique, etc.) peut cependant atténuer les complications ostéo-musculo-tendineuses induites par ce traitement, améliorer l'efficacité immunitaire et vous permettre de mieux les gérer.

\*variables en fonction de la dose et du patient

## REPRISE PROGRESSIVE ADAPTÉE

- Après une période plus ou moins prolongée d'inactivité (maladie, dialyse, fatigue, immunosuppresseurs, antécédents médicaux, âge, etc.), les muscles ne sont plus sollicités et s'atrophient. La reprise d'une activité physique sportive trop intense représente un risque de micro-fractures surtout au niveau des genoux et des chevilles. Réactivez donc progressivement votre musculature afin d'améliorer durablement votre condition physique.

- À la sortie de votre hospitalisation, vous aurez bénéficié d'un **test de marche de 6 minutes**. Il peut être complémentaire de réaliser une épreuve d'effort chez un professionnel si vous envisagez une reprise sportive intense.

- En cas de pratique dite sportive, il convient d'éviter au maximum tout risque de traumatismes. Compte tenu de la localisation anatomique du greffon, de sa vulnérabilité et des risques de fractures, certains sports intenses sont déconseillés\* : (liste non-exhaustive)

- Les sports de combats individuels (boxe, lutte, judo, karaté, aikido, escrime) ;
- Les sports à risque de contacts et de blessures (sport par équipe en général comme le rugby, le football, le basket, le handball, le hockey, etc.) ;
- Les sports entraînant de fortes contraintes sur les articulations (haltérophilie, cross-fit) surtout s'ils sont pratiqués intensivement ;
- Les sports à haut risque de chute (cyclisme, VTT, cyclo-cross, motocross, alpinisme, ski alpin, ski-nautique, parachutisme, etc.) sont laissés à l'appréciation de chacun.

NB : La capacité physique à pratiquer un sport est dans tous les cas déterminée par le médecin

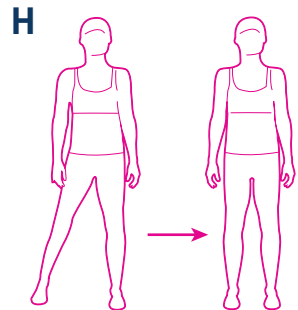
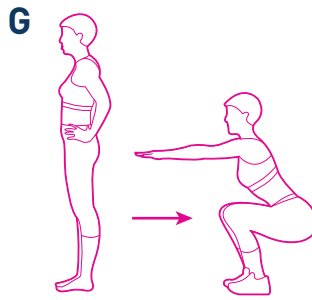
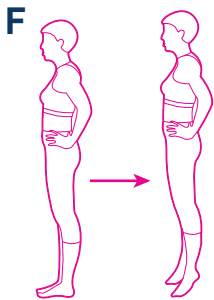
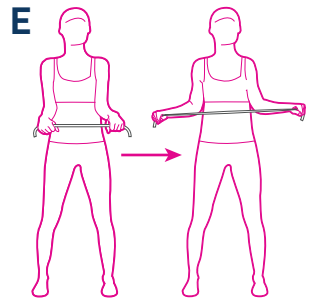
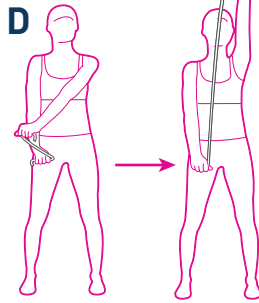
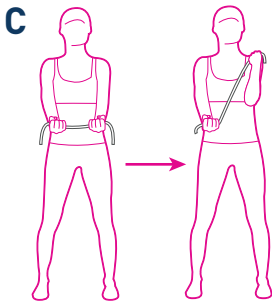
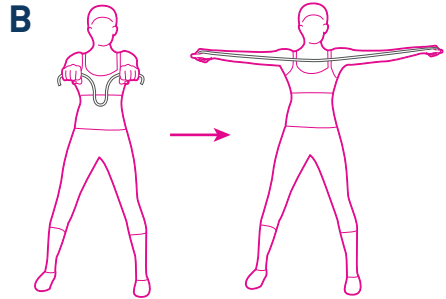
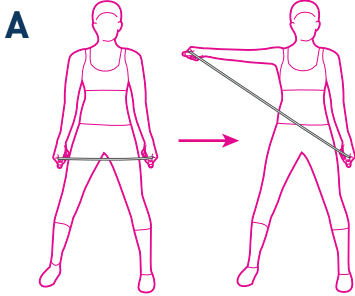
- En cas de dialyse, faites valider le choix d'activité physique par votre médecin.

## REPRISE DES ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES

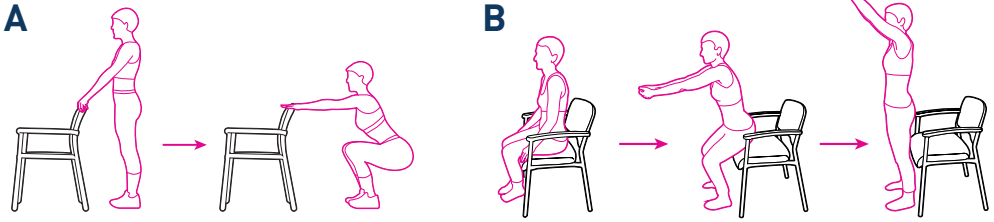
Une fois le feu vert de votre chirurgien, toute activité professionnelle peut être reprise environ 2 à 3 mois post-greffe. La transplantation est une occasion en or de retrouver une vie professionnelle, sociale et familiale correspondant à vos aspirations. Ne laissez pas passer cette opportunité !

# Types d'exercices conseillés

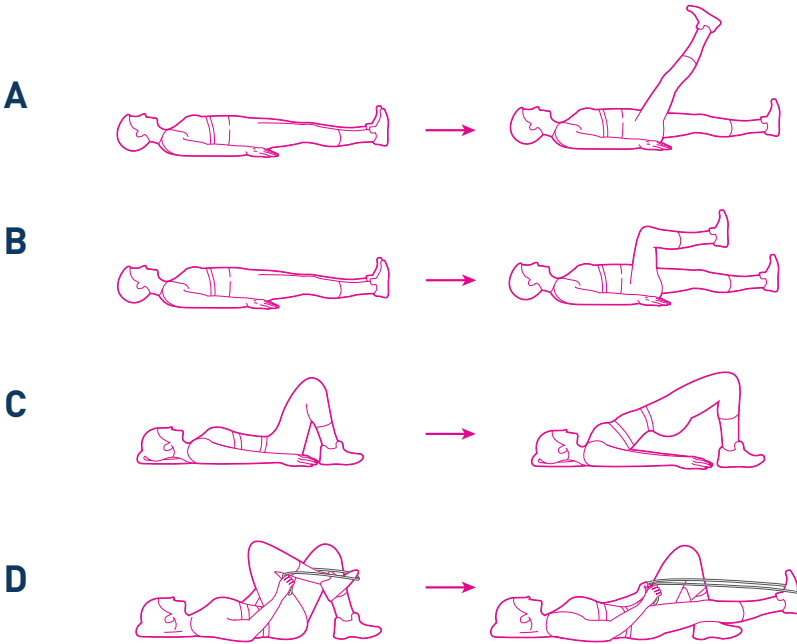
## Exercices de renforcement musculaire (Exercices debout)



## Exercices avec une chaise



## Exercices couchés



**POUR LA RÉALISATION DES EXERCICES :**  
*2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 2-3 minutes de repos*

**PROGRESSION :**  
*augmenter la répétition, la fréquence et l'intensité de l'exercice*

# Test de marche de 6 minutes

DISTANCE PARCOURUE : ..... mètres



## Calendrier d'autogestion

Essayer de compléter votre feuille de route tous les jours. Diversifiez votre activité en alternant les exercices d'endurance, de renforcement musculaire et d'équilibre. Commencez toujours une séance par un échauffement. Indiquez après chaque séance votre effort perçu et vos remarques.

**Exercices d'endurance :** marche, course, vélo, tapis roulant, escaliers  
**Exercices de renforcement musculaire :** exercices décrits dans ce carnet (non exhaustif)

Intensité de la sensation de l'effort		
0	Aucun effort	ÉCHAUFFEMENT
0,5	Très, très légère	
1	Très légère	
2	Légère	
3	Modérée	
4	Un peu forte	<b>ZONE D'EFFORT CIBLÉE</b>
5	Forte	
6		
7	Très forte	
8		ZONE D'EFFORT INTENSE
9	Très, très forte	
10	Maximale	

Pour maximiser l'efficacité des exercices proposés, il existe l'échelle de Borg. Elle vous permettra de cibler concrètement l'intensité de l'effort et de votre perception.

Si votre effort est inférieur à 4, vous pouvez faire une série en plus à votre prochaine séance et augmenter le poids.

Si votre effort est supérieur à 6, vous pouvez faire 7 répétitions au lieu de 10 à votre prochaine séance.

Si c'est encore de trop, faites 5 répétitions.

## Feuille de route

Semaine	Séance	Date	Endurance		Renforcement musculaire Noter l'effort perçu de 6 à 20 (Se référer à l'échelle page 14)		TOTAL
			type d'exercice	Durée	Durée	Effort perçu	
<b>Semaine 1</b>	<b>Séance 1</b>						
	<b>Séance 2</b>						
	<b>Séance 3</b>						
	<b>Séance 4</b>						
	<b>Séance 5</b>						
<b>Semaine 2</b>	<b>Séance 1</b>						
	<b>Séance 2</b>						
	<b>Séance 3</b>						
	<b>Séance 4</b>						
	<b>Séance 5</b>						

## Feuille de route

Semaine	Séance	Date	Endurance		Renforcement musculaire Noter l'effort perçu de 6 à 20 (Se référer à l'échelle page 14)		TOTAL
			type d'exercice	Durée	Durée	Effort perçu	
<b>Semaine 3</b>	<b>Séance 1</b>						
	<b>Séance 2</b>						
	<b>Séance 3</b>						
	<b>Séance 4</b>						
	<b>Séance 5</b>						
<b>Semaine 4</b>	<b>Séance 1</b>						
	<b>Séance 2</b>						
	<b>Séance 3</b>						
	<b>Séance 4</b>						
	<b>Séance 5</b>						



## DIÉTÉTIQUE

La réalisation d'un bilan nutritionnel avec le service diététique et une alimentation adaptée à votre situation vous permettront d'optimiser l'efficacité des exercices.

## SÉANCES SUPERVISÉES

• **À SAINT-LUC, nous vous proposons** des groupes d'activité physique encadrés

- Prenez contact avec le service de médecine physique et de réadaptation au 02 764 16 50.
- Demandez un rendez-vous médical en « Exercise Medicine » avec le Dr Caty.

• **L'ASBTD**

L' Association Sportive Belge des Transplantés et des Dialysés est une asbl créée pour promouvoir l'activité sportive après transplantation d'organes. Des journées d'entraînement sont régulièrement organisées afin d'améliorer votre condition physique et pour consolider des liens d'amitiés. Consultez le site web de l'association : [www.asbt.be](http://www.asbt.be).

## Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## INFORMATIONS

### DÉPARTEMENT DE CHIRURGIE ET SERVICES ASSOCIÉS

#### SERVICE DE CHIRURGIE ET TRANSPLANTATION ABDOMINALE

UNITÉ DE TRANSPLANTATION ABDOMINALE,  
CHIRURGIE GÉNÉRALE ET ENDOCRINIENNE

PLANIFICATION DES SÉJOURS : +32 2 764 15 31

CONSULTATION DE CHIRURGIE : +32 2 764 19 92

SECRÉTARIAT DE CHIRURGIE : +32 2 764 22 13



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication  
Rudy Lechantre, Caroline Bleus  
Service de Médecine Physique et Réadaptation : Frédéric Braem  
Photos : Shutterstock

**Cliniques universitaires Saint-Luc**  
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles  
[www.saintluc.be](http://www.saintluc.be)

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ? Merci de nous contacter préalablement.