



## **Réhabilitation Respiratoire**

### **Journal d'Activités**

Le journal de bord a pour objectif de vous aider à créer votre programme personnel d'exercices à domicile. Celui-ci est construit avec votre thérapeute afin que nous trouvions ensemble des activités qui vous motivent et qui vous font plaisir, le but étant que vous puissiez exercer une activité régulière sur le long terme.

En visualisant la semaine, vous avez une vue d'ensemble de vos activités. Vous pouvez y inscrire ce que vous avez réalisé chaque jour.

## Exercices de renforcement

### Exercice 1 : Jambes

« Fléchissez les genoux comme si vous vouliez vous asseoir, expirez (videz les poumons) en remontant »

Répétitions/Séries :



### Exercice 2 : Sur une marche

« Montez et descendez la marche, expirez en montant »

Répétitions/Séries :



### Exercice 3 : Bras

« Faites des appuis faciaux contre le mur, expirez en poussant (lorsque vous tendez les bras) »

Répétitions/Séries :



*Reculer les pieds permet d'augmenter la difficulté de l'exercice (photo 3)*

### Exercice 4 : Bras

« Avec des bouteilles d'eau, tendre les bras en avant, expirez en poussant (lorsque vous tendez les bras) »

Répétitions/Séries :



## Autres activités

### Exercice 5 : Vélo intérieur/Pédalier

Temps :

Résistance :

Distance :

Nombre de fois par semaine :

### Exercice 6 : Autres (exemple : élastique, stepper...)

.....

Temps :

Distance :

Nbre de fois par sem. :

.....

Temps :

Distance :

Nbre de fois par sem. :

**Ce document est à usage interne, il est susceptible d'être réactualisé régulièrement, son usage externe n'engage en rien la responsabilité du CHUV**

## Journal de bord

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1							
2							
3							
4							
5							
6							

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7							
8							
9							
10							
11							
12							