

# Rétablissement après une maladie ou un confinement préventif

La convalescence est une période de rétablissement graduel de la santé après avoir subi une maladie, un accident ou une intervention chirurgicale. Il faut être patient et suivre certaines recommandations.

Si vous avez souffert d'une maladie importante ou si vous avez suivi un isolement préventif à la maison, votre capacité fonctionnelle s'est vue affectée par la propre maladie et par la perte de musculature causée par la diminution de l'activité physique. On perd force et équilibre et le risque de chutes et de lésions augmente.

Si vous avez été hospitalisé dans une situation grave ou d'une façon prolongée, les effets seront encore plus importants. Votre état préalable **influe également sur les effets**. En outre, si la fonction pulmonaire s'est vue affectée, la situation s'aggrave.



Des effets psychologiques peuvent également apparaître, voire cognitifs chez certains patients.

## Pour récupérer l'état physique...

1. Maintenez des **habitudes saines**. Buvez suffisamment d'eau, adaptez votre régime alimentaire à la nouvelle situation et évitez les produits toxiques.
2. Maintenez les **routines** : heures de repos, hygiène et horaires des repas. Pendant la journée, cherchez un équilibre entre les périodes de repos et celles d'activité. Adaptez-vous au rythme de la maladie et restez actif ou active sans vous fatiguer excessivement.
3. **Évitez les chutes** : portez des chaussures fermées, également à la maison, et retirez tapis, câbles, meubles ou autres éléments qui peuvent vous faire tomber.
4. **Faites de l'exercice tous les jours**, dans la mesure de vos possibilités. Cliquez ici pour voir une vidéo avec des exercices pour les jeunes et une autre avec des exercices pour les personnes âgées :
  - Sur une chaise, bougez les  **pieds**  en faisant monter et descendre les pointes, en traçant des

cercles ou des figures imaginaires dans l'air, et remuez les **bras dans** différentes directions et le **tronc** vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.

- **Marcher** est un exercice qui vous aidera à vous rétablir plus vite. Marchez tous les jours et, si vous le pouvez, marchez au moins 5 minutes toutes les heures.

- **Asseyez-vous et levez-vous** d'une chaise et **montez et descendez** les escaliers.

- Maintenez l'**équilibre** sur une jambe et ensuite sur l'autre (dans un endroit sûr où vous pourrez vous appuyer facilement si vous perdez l'équilibre).

- Faites des **flexions de bras contre le mur** : placez-vous debout devant le mur, avec les pieds un peu éloignés et appuyez les mains sur le mur avec les coudes fléchis, et poussez contre le mur jusqu'à étirer les coudes. Vous pouvez également monter et descendre les talons simultanément.

- Écoutez de la musique et **dancez**, cela vous aidera physiquement et mentalement.

- Si vous avez à la maison **des appareils de gymnastique**, tels que des bandes élastiques, un vélo statique, des tapis de marche, *steps* ou des poids, c'est un bon moment pour les utiliser.

## Rétablissement respiratoire

Si votre capacité pulmonaire s'est vue diminuée après la maladie, réalisez des [exercices respiratoires](#) tous les jours pour l'augmenter de nouveau et, également, pour expulser les sécrétions.

## État d'esprit

Étant donné la faiblesse qui peut vous être restée, pour l'isolement subi, la peur de retomber malade, les problèmes économiques, les [deuils](#) ajoutés, etc., vous pouvez ressentir, après une maladie, un état de découragement qu'il faut traiter.

Recherchez la [sérénité](#), prenez des mesures pour [vous encourager](#), détendez-vous, pratiquez le [mindfulness](#), etc.

Le rétablissement physique et le retour à la vie active vous aideront à améliorer votre état d'esprit. Le soutien de la famille et des amis peut être très important. Dans les cas graves, consultez des professionnels de la santé.