

Les attaques cérébrales : soyez prudent pendant l'activité physique



Les activités d'aérobic, de résistance, d'équilibre et de souplesse peut t'aider a manager les symptômes après une attaque cérébrale.

- En **les activités d'aérobic**, vous respirez plus profondément et commencez à perspirer. Essayez d'accumuler 150 minutes d'activité aérobic chaque semaine. Consultez votre docteur au sujet des considérations spéciales pour vos conditions.
- En **les activités de résistance**, vous utilisez vos muscles pour pousser, tirer, ou soulever. Essayez de faire ces activités 2-3 fois par semaine.
- **Les activités d'équilibre** vous gardez debout, et réduisent le risque de tomber. Essayez de les faire 2-4 journées par semaine.
- **Les activités de souplesse** allongent et étirent les muscles qui sont serrés ou restreints. Ils peuvent prévenir les blessures et la douleur des muscles et des joints. Les activités de souplesse et d'équilibre devraient être faites 2-4 fois par semaine.

Les médicaments et votre sécurité

Prenez-vous les médicaments pour la pression sanguine, incluent les diurétiques, bêta-bloquants, ou similaires? Consultez avec votre docteur pour confirmer.

Tu peux être actif, mais tu devrais être aussi prudent. Utilisez les conseils de sécurité :

- 1) Discuter vos médicaments avec votre docteur avant de commencer votre programme.
 - ▶ Certains médicaments peuvent élever ou réduire la fréquence cardiaque et la pression sanguine, en activité ou quand vous êtes reposé.
 - ▶ Les patients qui prennent le médicament Warfarin qui préviennent les caillots sanguins ont un risque élevé de saigner s'ils sont blessés.

Ce paquet pour adultes vous donne l'information pour vous aider à être prudent et en bonne santé au cours de l'activité physique.

Les topics incluent :

- le médicament,
- être prudent avec la pression sanguine,
- les conseils de sécurité généraux de l'activité physique.

2) C'est possible que vos médicaments affectent la glycémie. Ceci peut te faire sentir épuisé. Si vous le sens :

- ▶ arrêter immédiatement, ou se lentir,
- ▶ consumer un peu de sucre,
- ▶ ne résume pas jusqu'a le point que vous sens meilleur.

3) C'est important de rester cool. Le médicament réduit la capacité du corps à se thermoréguler quand tu es actif :

- ▶ Rester hydraté. Si vous prenez les diurétiques, consulter votre docteur au sujet du quantité d'eau vous avez besoin. Lui demander comment tes médicaments affecte l'activité physique.
- ▶ Essayer de soyer actif au matin ou au soir, quand la température est plus agréable.
- ▶ Réduit l'intensité (le difficulté) et/ou le duration du bout d'activité s'il est chaude ou humide.

La pression sanguine pendant l'activité

Avant de participer en l'activité physique.

Consulter avec votre docteur pour déterminer les limites sécurés de ta pression sanguine propre. Assurer que votre pression sanguine est en une range approprier avant de commencer l'activité physique.

Essayer de soyer actif au matin ou au soir, quand la température est plus agréable.



Pendant l'activité physique, il y a les changements à ton pression sanguine.

- La pression systolique (au-dessus) monte quand tu es actif. Elle augmente proportionnelle à l'intensité que tu travail.
- La pression diastolique (en dessous) reste pour plupart la même. Il peut aussi diminuer en peut—ceci est normale.
- Si la pression systolique n'augmente pas, ou se baisse pendant l'activité, **arrêter** immédiatement et aller au docteur.
- Si ta pression sanguine est élevé, ton prestataire de soins va peut-être vous dire à le surveiller pendant l'activité. Ils peuvent aussi vous montrer une range de pression sanguine prudent pour vous.



Assurer que votre pression sanguine est en une range approprier avant de commencer l'activité physique.

Voter pression sanguine sera peut-être baisser après l'activité physique d'aérobie.

- Cette diminution de votre tension artérielle peut durer plusieurs heures. C'est l'une des raisons pour lesquelles l'activité physique quotidienne est recommandée; vous bénéficiez immédiatement de bienfaits pour la santé!
- Souvent, les personnes souffrant d'hypertension verront le plus grand changement.
- Vous constaterez peut-être une diminution plus importante si votre séance d'activité physique est plus longue ou si vous travaillez plus fort.

Quel est votre pression sanguine à ce moment ?

C'est quoi votre pression sanguine idéal ?

Les changements de la pression sanguine au fil de temps

Au cours de temps, l'activité physique et une alimentation saine peut t'aider à contrôler ta pression sanguine.

Si vous avez les problèmes avec maintenir une pression sanguine stable, consulter avec ton docteur avant de commencer un programme d'activité physique.

Autres conseils de sécurité après avoir une attaque cérébrale

- Soyez sûr de discuter votre plan d'activité physique avec une prestataire de soins au sujet de tes conditions, et comment ils peuvent interférer avec ta participation. Dans ce plan, discuter comment fréquent, et à quelle intensité vous devrais participer pour réduire le risque de fa-tigue et de blessure.
- Commencer avec l'activité léger pour les premières semaines. Augmenter la charge ou les répétitions seulement quand tu n'es pas fatiguer ou douloureux après l'activité.
- Utiliser une chaise, une marchette, ou une autre devise pour te supporter pendant l'activité. Par exemple, tu peux utiliser une harnais sure une tapis roulant. Soyez sur de choisir les activités qui soient prudent et amusant pour vous!
- Faire attention au sentiment dans le corps, et comprenez les signes dangereux. Surveiller votre pression sanguine et rythme cardiaque pendant l'activité physique. Si vous avez même un symptôme de cette liste, arrêter immédiatement et consulter votre docteur avant de commencer à nouvelle.
 - ▶ Le vertige ou étourdissement
 - ▶ Crises
 - ▶ Peau froide ou moite
 - ▶ Tremblements
 - ▶ Soif excessive
 - ▶ Irritabilité, nervosité, confusion
 - ▶ Nausées ou vomissements graves, céphalée grave
 - ▶ L'essoufflement a repos
 - ▶ Perspiration excessive
 - ▶ Oppression ou douleur thoracique; l'angine
 - ▶ L'inconfort des joints ou des muscles persistent pour quelques jours après l'activité
 - ▶ La douleur de bras ou mâchoire
 - ▶ Palpitation cardiaques (le cœur battant, flottant)

Conseils de sécurité

Voici quelques conseils généraux de sécurité pour garder à l'esprit pendant l'activité physique.

- Prenez toujours un régime d'échauffement et de récupération.
- Écoutez votre corps, et prenez une pause selon le besoin.
- Boire d'eau avant, pendant, et après l'activité physique.
- Porter toujours votre bracelet médical.

À souvenir :

L'activité physique peut t'aider à manager et améliorer les symptômes après une attaque cérébrale. Il peut aussi réduire les chances d'avoir une autre.

Mais, faire sur de soyez prudent et de s'amuser pendant l'activité.



Commencer avec l'activité léger pour les pre-mières semaines. Augmenter la charge ou les répétitions seulement quand tu n'es pas fatiguer ou douloureux après l'activité.

En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établie les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pressure sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de
vie active

www.centre4activeliving.ca