

Voici la **traduction complète en français** du texte de la vidéo sur l'**alcaptonurie** : Cette traduction a été effectuée grâce à l'Intelligence Artificielle, et est donnée à titre purement indicatif. Les exercices présentés devront préalablement être prescrits et validés par votre médecin ou kinésithérapeute, certains de ces exercices pouvant ne pas correspondre à votre état de santé.

Nous avons produit ce DVD pour les personnes atteintes d'alcaptonurie. Il est conçu pour accompagner le livret d'exercices que nous avons élaboré. Nous vous conseillons toujours de discuter de tout nouveau programme d'exercices avec votre kinésithérapeute ou votre médecin généraliste avant de commencer.

Il est très important de vous échauffer avant de débiter tout programme d'exercices. Cela permet de préparer votre corps en augmentant votre température corporelle, votre fréquence cardiaque et votre souplesse. Des activités telles que le vélo, les montées de marche (step) et la marche sont adaptées. Nous vous suggérons de poursuivre pendant environ cinq minutes.

Après l'échauffement, vous devez étirer vos muscles.

Commencez par les muscles des membres inférieurs. Claire montre un étirement des ischio-jambiers. Elle doit sentir l'étirement à l'arrière de sa cuisse gauche. Nous vous suggérons de commencer par des étirements de 10 secondes, puis d'augmenter progressivement jusqu'à 30 secondes. Ne perdez pas l'équilibre pendant l'étirement.

Claire étire maintenant l'avant de sa cuisse droite. Si vous sentez que vous pouvez étirer davantage votre cuisse, vous pouvez saisir l'avant de votre cheville droite. Maintenez l'étirement pendant 10 secondes et, lorsque cela devient plus confortable, augmentez progressivement jusqu'à 30 secondes. Si vous avez besoin d'un appui, vous pouvez vous stabiliser avec la main gauche sur une barre ou contre un mur.

Cet étirement concerne l'intérieur de la cuisse. Claire étire l'intérieur de sa cuisse gauche. Elle utilise la chaise devant elle pour améliorer son équilibre. Commencez par 10 secondes et progressez jusqu'à 30 secondes lorsque cela devient confortable. Vous devez sentir l'étirement à l'intérieur de la cuisse et dans l'aîne.

Voici maintenant des étirements pour les bras. Vous pouvez commencer en plaçant les mains derrière la tête et en tirant les coudes vers l'arrière. Vous pouvez également placer les mains dans le bas du dos. Ces étirements travaillent l'ensemble du haut du corps.

Cet exercice vise à augmenter l'amplitude des mouvements des épaules. Placez les mains à plat contre le mur et faites-les glisser aussi haut que possible le long du mur.

Cet exercice est conçu pour étirer les muscles de la colonne vertébrale. Vous sentirez un étirement sur le côté du tronc. Progressez lentement. Si lever les bras est difficile, vous pouvez poser les mains sur les épaules. Vous pouvez aussi glisser les mains le long des cuisses, ce qui peut être plus confortable, notamment en cas de problèmes d'épaule.

Cet exercice vise à améliorer la mobilité du cou. Effectuez-le lentement et de manière contrôlée. Si cet exercice est inconfortable en position assise, vous pouvez le faire allongé avec la tête soutenue par un oreiller. Comme pour tous ces exercices, votre kinésithérapeute vous indiquera le nombre de répétitions à effectuer.

Si vous ressentez des étourdissements à tout moment pendant l'exercice, arrêtez immédiatement. Vous pouvez également étirer les muscles sur le côté du cou en inclinant doucement la tête d'un côté à l'autre. Si vous vous sentez étourdi, arrêtez immédiatement.

Vous pouvez augmenter l'amplitude des mouvements du cou en baissant doucement la tête vers la poitrine, puis en levant le regard vers le plafond. Ne forcez pas en cas de douleur ou d'inconfort, et arrêtez immédiatement si vous vous sentez étourdi.

Cet exercice s'appelle une rétraction cervicale. Rentrez doucement la tête vers l'arrière au-dessus des épaules, puis laissez-la revenir naturellement vers l'avant. Ne forcez pas vers l'avant. Assurez-vous d'avoir une bonne posture : sentez votre poids sur les fesses et alignez vos épaules avec votre tronc. Ne forcez pas en cas de douleur et arrêtez si vous ressentez des étourdissements. Cet exercice peut également être réalisé allongé avec un oreiller si la position assise est difficile. Ne poussez pas la tête trop loin en arrière.

Cet exercice vise à étirer le haut du dos. Tournez lentement d'un côté à l'autre. Ne forcez pas en cas de douleur et arrêtez immédiatement si vous ressentez un inconfort ou des étourdissements.

Cet exercice est très utile pour mobiliser le bas du dos. Commencez avec les genoux pliés et serrés l'un contre l'autre, puis laissez-les basculer doucement d'un côté à l'autre. Ne forcez pas en cas de douleur. Votre kinésithérapeute vous indiquera le nombre de répétitions nécessaires.

Pour intensifier l'étirement des muscles du tronc, vous pouvez laisser tomber les jambes d'un côté et étendre les bras dans la direction opposée. Par exemple, genoux à gauche et bras à droite : vous sentirez un étirement plus important sur le côté droit du tronc. Inversement, bras à gauche et genoux à droite : étirement plus important à gauche. Progressez selon votre confort après discussion avec votre kinésithérapeute. Ne provoquez ni douleur ni inconfort.

La série suivante d'exercices vise à augmenter la force des jambes. Cet exercice renforce particulièrement les muscles des cuisses et des fessiers. Si cela est difficile, vous pouvez vous aider avec les bras et les mains.

Si se lever d'une surface basse est difficile, choisissez une surface plus haute. Dans cette démonstration, la chaise basse mesure environ 45 cm et la chaise haute environ 53 cm. Utilisez vos mains si nécessaire. Arrêtez en cas d'inconfort ou d'étourdissement et discutez avec votre kinésithérapeute de la durée et du nombre de répétitions.

Cet exercice vise également à renforcer les jambes, notamment les cuisses et les fessiers. S'appuyer contre un mur peut aider à garder l'équilibre. Ne descendez pas trop bas en position accroupie : restez dans une amplitude confortable. Votre kinésithérapeute vous guidera. Assurez-vous que vos pieds sont écartés à la largeur des hanches et que vos genoux restent alignés au-dessus des pieds sans rentrer vers l'intérieur.

Après avoir terminé votre programme d'exercices, il est important de faire un retour au calme et de vous étirer à nouveau. Vous pouvez répéter les exercices d'échauffement à un rythme plus lent, comme la marche lente, le vélo ou les montées de marche. Répétez également les étirements effectués au début pour détendre les muscles après l'effort.

Dans ce DVD, nous avons inclus une série d'exercices destinés à améliorer votre force et votre souplesse, ainsi que des exercices d'échauffement, de retour au calme et d'étirement. Il ne s'agit pas d'un programme exhaustif. Nous vous encourageons vivement à pratiquer une activité physique régulière dans votre communauté, comme la natation, la marche ou des cours d'exercices. Discutez-en avec votre kinésithérapeute, qui pourra vous conseiller dans le choix des exercices.