

ASSOCIATION AVML
Vivre mieux le lymphoedème

**CONSEILS POUR LA REALSATION DE VOTRE SEANCE DE
GYMNASTIQUE QUOTIDIENNE**

(Par Maryvonne CHARDON-BRAS et Frédéric DIGOY, Masseur-kinésithérapeutes)

Construisez une séance adaptée à vos goûts et vos envies.

Variez les exercices et choisissez ceux qui sont le plus adaptés à votre état physique.

Essayez d'effectuer votre séance avec plaisir, intégrez la dans votre journée et prévoyez après chaque séance une période de repos et de détente.

La première semaine, commencez par une série de 10 mouvements pour chaque exercice avec un temps de repos entre chaque série.

Puis passez à deux séries de 10 mouvements les semaines suivantes.

Effectuer un nombre d'exercices nécessaire à une séance de 15 à 20 minutes.

Gardez à l'esprit certaines règles :

- **Ne cherchez pas la performance,**
- **Ne provoquez jamais la douleur,**
- **Eviter les mouvements brusques ou violents,**
- **Effectuer les exercices lentement au rythme de la respiration.**

Pour la respiration :

Inspirer toujours par le nez et expirer (souffler) toujours par la bouche.

Ne bloquez jamais la respiration, lors de la réalisation des exercices.

Tous ces exercices sont à réaliser avec les contentions (bandages ou contentions définitives).