

Ostéoporose

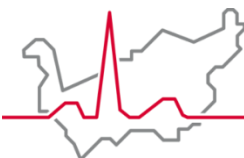
Mobilisation

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Quels types d'exercices sont à privilégier ?

Pour aider à prendre en charge l'ostéoporose, un programme combine des exercices cardio-respiratoires, de musculation, de souplesse, d'étirement et d'équilibre.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

EXERCICE DE CONTRACTION DES MUSCLES DES AVANT-BRAS, POUR AGIR SUR LES OS DES AVANT-BRAS

(50 fois par jour)



Position

- Position assise en face d'une table
- Tenir une bouteille pleine d'eau en la serrant bien dans chaque main, choisir une bouteille dont le goulot est facile à prendre
- Les mains reposent sur la table par leur bord cubital (côté du 5^e doigt)

Exercice

- Au départ, les deux bouteilles tenues par les deux mains sont verticales
- Effectuer des mouvements répétés et lents, les faisant basculer en dehors de chaque côté
- Quand les bouteilles sont presque couchées sur le plan de la table, les verticaliser à nouveau pour revenir à la position de départ

EXERCICE DE FLEXION DE HANCHE CONTRE RÉSISTANCE, POUR AGIR SUR LA COLONNE VERTÉBRALE AU NIVEAU LOMBAIRE

(50 fois par jour, de chaque côté)



Position

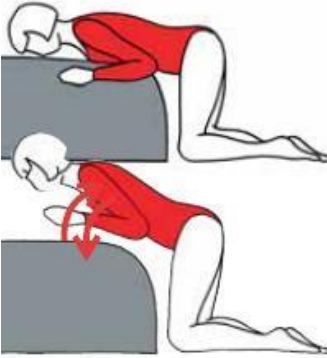
- Position assise sur une chaise
- Le tronc bien droit contre le dossier
- Les haltères de 3 kg sont fixés à la cheville

Exercice

- Effectuer des mouvements de flexion de hanche répétés
- Le genou étant fléchi à 90 degrés, cela signifie qu'il faut décoller la cuisse de la chaise sans faire un mouvement trop ample (angle entre la cuisse et la chaise : environ 30 degrés)

EXERCICE D'EXTENSION ISOMETRIQUE DU TRONC, SOLLICITANT LES MUSCLES SPINAUX INSERES SUR LE RACHIS DORSO-LOMBAIRE

(30 fois par jour)



Position

- Position à genou devant son lit
- Le tronc repose sur le lit
- Et les bras sont légèrement écartés du tronc

Exercice

- Soulever le tronc du lit
- Les mouvements sont de faible amplitude
- Et le tronc est maintenu, soulever à chaque extension, pendant deux à trois secondes

Si cet exercice est douloureux, il est préférable de cesser de le faire et de demander conseil.

EXERCICES D'ABDUCTION ISOMETRIQUE DE HANCHE, POUR AGIR SUR LE COL FEMORAL

(30 fois par jour, de chaque côté)



Position

- Position couchée sur le côté
- Un haltère de 1,5 kg fixé à la cheville du côté opposé
- Rehausser la tête en s'accoudant
- Et en reposant la tête sur la main
- Se stabiliser en fléchissant un peu la jambe qui repose sur le sol (ou le lit) en s'aidant de la main du côté opposé

Exercice

- Élever (écarter de l'axe du corps) le membre inférieur maintenu en rectitude
- Le reposer sur le plan d'appui
- Recommencer

CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.