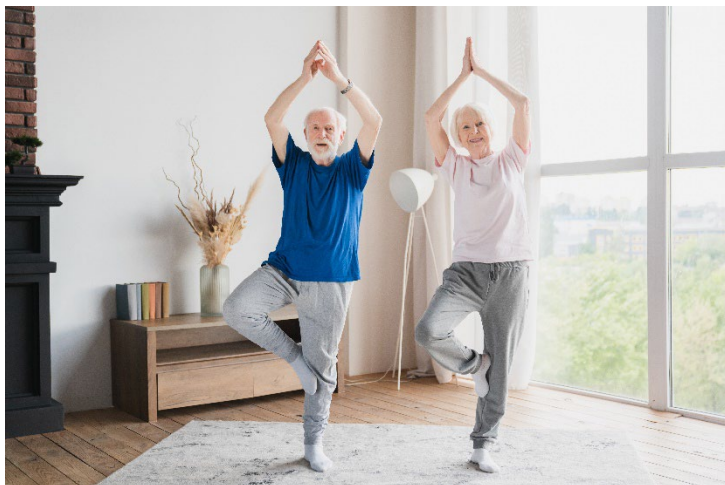


# Équilibre chez la personne âgée

## INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES

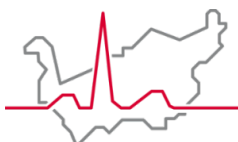


Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand

**« L'équilibre est la règle souveraine des plus grands comme  
des plus petits. » - Romain Roland**

Ce feuillet contient différents exercices que vous avez  
exécutés avec votre physiothérapeute durant votre  
rééducation.

Profitez d'effectuer les exercices vous-même en dehors de  
vos séances de physiothérapie pour améliorer votre  
équilibre.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

**POUR TOUS LES EXERCICES, SOYEZ FACE À UN OBJET STABLE ET SOLIDE AFIN DE POUVOIR SE RETENIR EN CAS DE DÉSÉQUILIBRE !**

### **Niveau 1**



- Tenir en équilibre, yeux ouverts avec les pieds joints pendant 20 secondes.

**Lorsque l'exercice du niveau 1 est maîtrisé, augmenter la difficulté en passant au niveau 2.**

### **Niveau 2**



- Tenir en équilibre, yeux ouverts avec les pieds en semi-tandem pendant 20 secondes.
- À la fin des 20 secondes inverser la position des pieds.

Lorsque l'exercice du niveau 2 est maîtrisé, augmenter la difficulté en passant au niveau 3.

### Niveau 3



- Tenir en équilibre, yeux ouverts avec les pieds en tandem (un pied devant l'autre) pendant 20 secondes.
- À la fin des 20 secondes inverser la position des pieds.

Lorsque l'exercice du niveau 3 est maîtrisé, augmenter la difficulté en passant au niveau 4.

### Niveau 4



- Tenir en équilibre, yeux ouverts sur une jambe pendant 20 secondes.
- À la fin des 20 secondes inverser la jambe.

Lorsque l'exercice du niveau 4 est maîtrisé, recommencez au niveau 1 en fermant les yeux et continuez ainsi. Assurez-vous de toujours pouvoir vous rattraper à un objet stable et solide !

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

## Secteur médico-thérapeutique

### Service de physiothérapie

#### Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

#### Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

#### Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

#### Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

#### Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33