

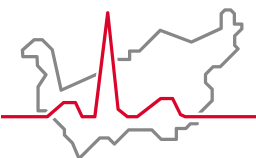
Équilibre pour les seniors

EXERCICES POUR LES PATIENTS



Ce document contient différents exercices que vous avez exécutés avec votre physiothérapeute durant votre rééducation. Vous pouvez les effectuer vous-même en dehors de vos séances afin d'améliorer votre équilibre.

Secteur médico-thérapeutique
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

EXERCICES

Pour tous les exercices, soyez à côté d'un mur afin de vous retenir. La sécurité prime avant tout !

NIVEAU 1

Marchez droit devant vous en venant à chaque fois mettre un pied devant l'autre (le talon touche les orteils). Regardez droit devant.



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

NIVEAU 2

Marchez droit devant vous en venant à chaque fois mettre un pied devant l'autre (le talon touche les orteils). Regardez une fois le plafond et une fois le sol à chaque pas (faire des oui avec la tête).



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

NIVEAU 3

Marchez droit devant vous en venant à chaque fois mettre un pied devant l'autre (le talon touche les orteils). Regardez une fois à gauche et une fois à droite à chaque pas (faire des non avec la tête).



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

NIVEAU 4

Marchez droit devant vous en venant à chaque fois mettre un pied devant l'autre (le talon touche les orteils). Lancez une balle en l'air à chaque pas et rattrapez-la.



CONTACT

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

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

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

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 88 45

Hôpital de Martigny

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

Clinique Saint-Amé

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

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 93