Renforcement en position assise

EXERCICES

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

Même hospitalisé, il est recommandé de bouger. L'équipe de physiothérapie du CHVR vous propose ces exercices à réaliser à votre rythme.

Hôpital du Valais
Spital Wallis

INTRODUCTION

Lors de votre séjour à l’hopital, il est important de **continuer à bouger**. En restant actif, vous contribuez à l’amélioration de votre santé.

Ces quelques exercices assis vous permettront de garder **force** et **mobilité**.

Les exercices qui vous conviennent seront selectionnés par votre thérapeute en fonction de votre problématique.

EXERCICES POUR LES MEMBRES INFERIEURS

1a.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : assis, les deux mains sur les accoudoirs.
- ***Mouvement*** : penchez-vous en avant, poussez sur les mains afin de décoller les fesses puis asseyez-vous à nouveau.
- Faire ……. séries de …….répétitions.

1b.

Mouvement

Position d'arrivée

- ***Départ*** : assis, les deux mains sur les accoudoirs.
- ***Mouvement*** : penchez-vous en avant, poussez sur les mains afin de décoller les fesses et mettez-vous debout.
- ***Arrivée*** : tenez-vous droit en regardant devant vous, puis asseyez-vous à nouveau.
- Faire ……. séries de ……. répétitions.

2.

Position de départ

Position d'arrivée

- ***Départ*** : les deux pieds posés au sol.
- ***Arrivée*** : montez le genou gauche vers vous, puis redescendez lentement.
- Faire ……. séries de ……. répétitions.
- Faire le même exercice avec l'autre jambe.

3.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : assis, enroulez l’élastique autour des cuisses. Tenez-le fermement.

- ***Mouvement*** : écartez les genoux, puis reserrez-les lentement.

- Faire ……. séries de ……. répétitions.

4.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : les deux pieds posés au sol.
- ***Mouvement*** : jambe gauche tendue avec les orteils tirés vers vous. Redescendez lentement à la position de départ.
- Faire ……. séries de ……. répétitions.
- Faire le même exercice avec l’autre jambe.

5.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : les deux pointes de pied posées au sol.
- ***Mouvement*** : enfoncez les talons dans le sol en décollant la pointe des pieds, puis revenez à la position de départ.
- Faire ……. séries de ……. répétitions.

6.

Position de départ

Position d'arrivée

- ***Départ*** : jambe gauche tendue, la pointe de pied est tirée vers vous au maximum.
- ***Arrivée*** : jambe gauche tendue, la pointe de pied est abaissée au maximum.
- Faire ……. séries de ……. répétitions.
- Faire le même exercice avec l'autre jambe.

EXERCICES POUR LES MEMBRES SUPERIEURS

1a.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : les bras le long du corps.
- ***Mouvement*** : montez les bras devant vous, puis redescendez-les lentement.
- Faire ……. séries de ……. répétitions.

1b.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : tenez le bâton des deux mains devant vous.
- ***Mouvement*** : montez le bâton au-dessus de votre tête, puis redescendez lentement jusqu'à la position de départ.
- Faire …….. série de …… répétitions.

2a.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : tenez le bâton des deux mains devant vous.
- ***Mouvement*** : montez le bras droit sur le côté à l'aide du bâton, puis redescendez lentement jusqu'à la position de départ.
- Faire …….. série de …… répétitions.
- Faire le même exercice avec l'autre bras.

2b.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : tenez l’élsatique des deux mains devant vous.
- ***Mouvement*** : tirez sur l’élastique en montant la main droite sur le côté, puis revenez lentement à la position de départ.
- Faire …….. série de …… répétitions.
- Faire le même exercice avec l’autre bras.

3.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ :*** bras tendu devant vous, tenez l'élastique à deux mains.
- ***Mouvement*** : ouvrez les bras, gardez les coudes tendus tout au long du mouvement, puis revenez à la position de délpart.
- Faire …….. série de …… répétitions.
- Faire le même exercice avec l'autre bras.

4.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : coudes collés au corps, tenez l'élastique à deux mains.
- ***Mouvement*** : écartez les mains de 10cm, **tout en gardant les coudes près du corps** et revenez à la position de départ.
- Faire ……. séries de ……. répétitions.

5.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : bras tendus devant vous, tenez le bâton à deux mains.
- ***Mouvement*** : pivotez lentement le buste et la tête à droite, ensuite à gauche, puis revenez à la position de départ.
- Faire ……. séries de …….. répétitions.

6a.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : bras le long du corps.
- ***Mouvement*** : venez toucher vos épaules avec vos mains, puis redescendez lentement.
- Faire ……. séries de ……. répétitions.

6b.

Position de départ

Mouvement

- ***Départ*** : mains sur vos cuisses, tenez l'élastique à deux mains.
- ***Mouvement*** : tirez sur l'élastique en apportant la main droite à l'épaule droite.
- Faire ……. séries de ……. répétitions.
- Faire le même exercice avec l'autre bras.

7.

Position de départ

- ***Départ*** : bras tendus devant vous, tenez le bâton des deux mains.

Mouvement

- ***Mouvement*** : pliez le poignet vers le haut, puis vers le bas.
- Faire ……. séries de ……. répétitions.

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 40 00

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 93

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

Réf : 679996 - 3.9 - 05/2023