

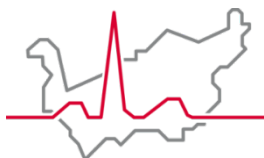
Exercices de gymnastique douce

INFORMATION AUX PATIENTS



Exercices à sélectionner en fonction de la problématique

Ce dépliant vous est distribué lors de votre réhabilitation ou comme programme à effectuer à domicile.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

TABLE DES MATIERES

Introduction	3
Exercice pour la cheville	3
Exercice pour muscler les jambes	4
Exercices pour la hanche	5
Exercices pour le dos (1)	6
Exercices pour muscler le dos (2).....	7
Exercices pour les épaules (1).....	8
Exercices pour les épaules (2).....	9
Exercice pour les bras.....	10
Exercices pour la nuque (1)	11
Exercices pour la nuque (2)	12
Exercices pour la nuque (3)	13
Exercice pour le dos et les hanches	14
NOTES PERSONNELLES.....	15
CONTACT	16

INTRODUCTION

Les exercices qui vous conviennent et vous servent seront sélectionnés par votre thérapeute en fonction de votre problématique.

Le but de ces exercices est de maintenir vos acquis et de consolider vos performances sur le long terme.

EXERCICE POUR LA CHEVILLE



- Se tenir à la barre (chaise) et lever une jambe
- Bouger la cheville vers le haut et vers le bas
- Faire des cercles avec la cheville
- Faire..... séries de.....répétitions
- Faire le même exercice avec la cheville opposée

EXERCICE POUR MUSCLER LES JAMBES



- Se tenir à la barre (chaise)
- Fléchir la hanche et le genou
- Puis tendre la jambe en arrière
- Et poser le pied

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

- Faire le même exercice avec la jambe opposée

EXERCICES POUR LA HANCHE



- Se tenir à la barre (chaise)
- Ecarter une jambe sur le côté
- Puis changer de jambe (image 1)
- Faire..... séries de.....répétitions
- Faire le même exercice avec la jambe opposée
- Se tenir à la barre (chaise)
- Faire des cercles avec la jambe (image 2)
- Faire..... séries de.....répétitions
- Faire le même exercice avec la jambe opposée

EXERCICES POUR LE DOS (1)



- Assis-e sur une chaise
- Faire le dos rond en se repliant sur soi-même
- Puis se redresser en écartant les bras et en creusant le dos
- Faire..... séries de.....répétition



- Assis-e sur une chaise
- Croiser les bras sur les épaules
- Tourner le tronc et la tête à gauche et à droite, comme pour regarder en arrière, mais sans bouger le bassin
- Faire..... séries de.....répétitions

EXERCICES POUR MUSCLER LE DOS (2)



- Assis-e sur une chaise, se pousser sur les bras pour décoller les fesses
- Faire..... séries de.....répétitions

EXERCICES POUR LES ÉPAULES (1)



- Assis-e sur une chaise
- Lever un bras puis l'autre en avant
- Faire..... séries de.....répétition
- Écarter un bras puis l'autre sur le côté
- Faire séries de répétitions



- Assis-e sur une chaise
- Hausser les épaules puis les descendre
- Faire..... séries de.....répétition
- Amener les épaules en avant
- Puis ramener les omoplates en arrière
- Faire..... séries de.....répétitions

EXERCICES POUR LES ÉPAULES (2)



- Assis-e sur une chaise
- Mettre les mains sur le thorax
- Puis faire des cercles avec les coudes
- Faire..... séries de.....répétitions



- Assis-e sur une chaise, les coudes sont fléchis à 90° et restent contre le tronc durant l'exercice
- Ecarter les mains
- Puis les ramener contre le ventre
- Faire..... séries de.....répétitions

EXERCICE POUR LES BRAS



- Assis-e sur une chaise, plier et tendre les coudes des deux côtés, en même temps
- Faire..... séries de.....répétitions

EXERCICES POUR LA NUQUE (1)



- Assis-e sur une chaise, fléchir la tête en amenant le menton sur le sternum
- Puis amener la tête en arrière, sans bouger le tronc ni les épaules
- Faire..... séries de.....répétitions

Exercices pour la nuque (2)



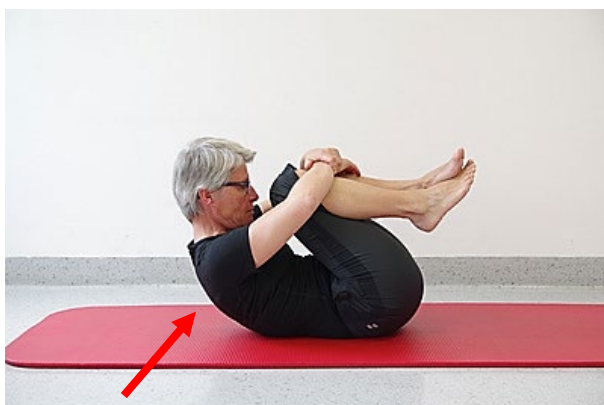
- Assis-e sur une chaise, pencher la tête sur le côté en rapprochant l'oreille de l'épaule, sans bouger le tronc ni les épaules
- Faire l'exercice des deux côtés
- Faire..... séries de.....répétitions

EXERCICES POUR LA NUQUE (3)



- Assis-e sur une chaise, garder le regard l'horizontale
- Tourner la tête à gauche et à droite, sans bouger le tronc ni les épaules
- Faire..... séries de.....répétitions

EXERCICE POUR LE DOS ET LES HANCHES



- Couché-e sur un tapis de sol ou sur le lit, les bras sont le long du corps et les genoux fléchis
- Lever le bassin
- Faire..... séries de.....répétitions

- Amener les genoux contre le ventre et la tête vers les genoux
- Faire..... séries de.....répétitions

CONTACT

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

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie et service d'ergothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre

Physiothérapie : +41 (0)27 603 78 65, Ergothérapie : +41 (0)27 603 71 50

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion

Physiothérapie : +41 (0)27 603 40 00, Ergothérapie : +41 (0)27 603 85 51

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny

Physiothérapie : +41 (0)27 603 94 39, Ergothérapie : +41 (0)27 603 98 97

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice

Physiothérapie : +41 (0)27 604 68 73, Ergothérapie : +41 (0)27 604 66 29

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey

Physiothérapie et Ergothérapie : +41 (0)27 604 73 93