

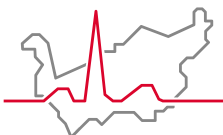
Troubles de l'équilibre et risques de chute

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Cette brochure vous apporte des solutions adaptées à vos besoins, sous forme d'exercices d'équilibre et de force.

Afin de prévenir les chutes, il est recommandé de suivre des cours en groupe au moins deux fois par semaine, et un entraînement personnel à domicile, au moins une fois par semaine.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Référence

Yves J. Gschwind, Barbara Pfenninger, (2013).
BPA- Bureau de prévention des accidents,
« Prévention des chutes : Exercices d'entraînement ».

EXERCICES POUR RENFORCER LES JAMBES

Flexion des genoux

Position de départ :

- Debout, jambes écartées
- Pointes des pieds vers l'extérieur

Exercice :

- Fléchir lentement les genoux comme pour s'asseoir sur une chaise
- Tendre les bras vers l'avant

Variantes :

- En s'aidant des accoudoirs
- Sans accoudoirs
- En effleurant la chaise avec les fesses
- Sans se lever complètement et tenir la position
- Durant quelques secondes

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



EXERCICES POUR RENFORCER LES JAMBES

Fente avant

Position de départ :

- Debout, fente avant
- Poids du corps majoritairement sur la jambe avant

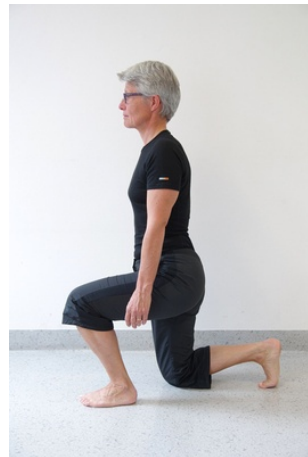
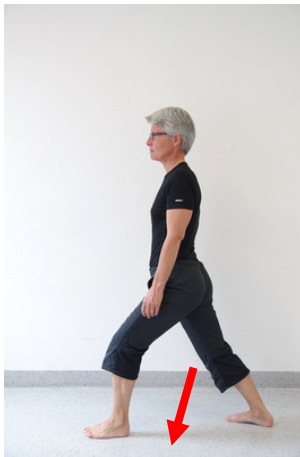
Exercice :

- Fléchir les genoux comme pour poser le genou arrière au sol
- En tendant les bras vers l'avant

Variantes :

- En se tenant à une chaise placée devant
- Sans se tenir
- En posant le genou au sol
- En effleurant le sol avec le genou

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



EXERCICES POUR RENFORCER LES JAMBES

Elévation de l'avant-pied

Position de départ :

- Debout
- Pieds écartés, à la largeur des hanches

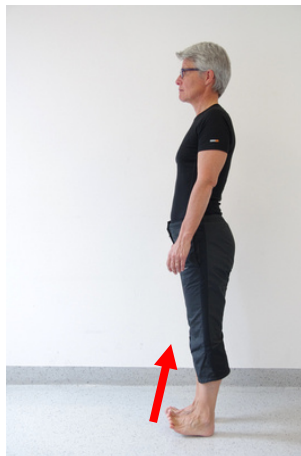
Exercice :

- Soulever
- Et abaisser l'avant-pied
- Talon au sol

Variantes :

- En se tenant à une chaise
- Sans se tenir
- En maintenant la position finale pendant quelques secondes
- En réalisant l'exercice sur un pied

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



EXERCICES POUR RENFORCER LES JAMBES

Renforcement des mollets

Position de départ :

- Debout, pieds écartés à la largeur des hanches

Exercice :

- Soulever
- Et abaisser les talons, en appui sur les orteils

Variantes :

- En se tenant à une chaise
- Sans se tenir
- En maintenant la position finale pendant quelques secondes
- Avant-pieds sur une marche d'escaliers, talons dans le vide
- En réalisant l'exercice sur un pied

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



EXERCICES POUR RENFORCER LES JAMBES

Ouverture de la jambe

Position de départ :

- Position debout
- Pieds écartés à la largeur des hanches de préférence en se tenant

Exercice :

- Écarter une jambe en maintenant le genou tendu, hanche en extension
- Et la ramener

Variantes :

- Sans se tenir
- En réalisant des mouvements de petite amplitude

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



RÉÉDUCATION DE LA FORCE DU TRONC

Gainage ventral

Position de départ :

- Debout face au mur, avant-bras en appui, coude à 90 degrés de flexion, pieds à environ 50 cm en arrière du mur

Exercice :

- Contracter les abdominaux (rentre le ventre) et les fesses
- Tenir la position

Variantes :

- En écartant les pieds en position de départ
- En soulevant légèrement une jambe, puis l'autre
- Même exercice en position ventrale, au sol

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



RÉÉDUCATION DE LA FORCE DU TRONC

Gainage latéral

Position de départ :

- Debout contre un mur, en appui latéral sur le bras

Exercice :

- Contracter les abdominaux latéraux du tronc
- Maintenir le haut du corps droit

Variante :

- En écartant la jambe extérieure et la ramener

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



RÉÉDUCATION DE LA FORCE DU TRONC

Lever de bassin

Position de départ :

- Couché-e sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis à 90 degrés, pieds à plat au sol

Exercice :

- Soulever le bassin jusqu'à l'extension complète des hanches
- Puis abaisser le bassin

Variantes :

- En appui sur une seule jambe, soulever la jambe libre
- En surélevant la ou les jambes d'appui (sur une chaise par exemple)

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



RÉÉDUCATION DE LA FORCE DU TRONC

Flexion du tronc

Position de départ :

- Couché-e sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis à 90 degrés, pieds à plat au sol

Exercice :

- Soulever puis abaisser le haut du corps en enroulant/déroulant la colonne vertébrale, jusqu'aux omoplates

Variantes :

- Bras croisés sur la poitrine ou derrière la tête
- En soulevant les pieds, avec flexion des hanches et des genoux à 90 degrés

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