

# Relever du sol

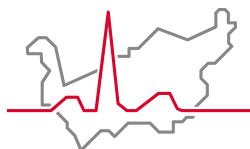
## INFORMATION AUX PATIENTS



Le relever du sol fait partie intégrante du processus de réhabilitation. Il fait suite à un entraînement de l'équilibre et du renforcement musculaire.

Une chute est un évènement stressant, il est nécessaire de répéter les relever du sol afin de diminuer les craintes.

L'apprentissage d'une bonne technique permettra d'adopter une stratégie adéquate si vous deviez vous retrouver au sol.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

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



## 1ère étape :

Retournement de la position dorsale à une position ventrale



Depuis la position sur le dos,



se mettre sur le côté, en pliant les genoux et faisant basculer les genoux et le bassin sur le côté ; continuer le mouvement avec les épaules.



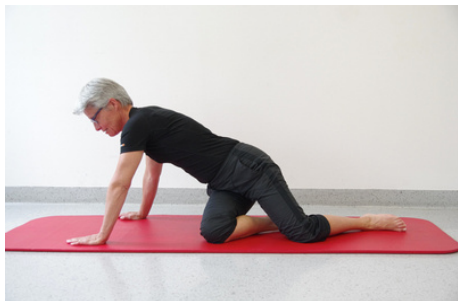
Prendre appui avec les mains et redresser la tête.

## 2ème étape :

De la position de côté à celle « à quatre pattes »



Depuis la position sur le côté, se mettre à quatre pattes ; plier un genou sur le côté.



Prendre appui sur les deux mains et le genou replié, lever le bassin afin de plier le deuxième genou.



Pousser sur les avant-bras, et se retrouver à quatre pattes ; afin d'être plus stable, écarter un peu les genoux. S'il n'y a pas de chaise ou de bord de lit à proximité, marcher à quatre pattes jusqu'à un meuble stable.

### 3ème étape :

De la position « à quatre pattes » à celle à genoux redressés



Depuis la position à quatre pattes à celle à genoux redressés :

S'avancer près d'une chaise ou d'un meuble stable qui pourra servir d'appui.



Prendre appui avec les bras sur la chaise et redresser le tronc.

#### 4ème étape :

De à genoux redressés vers « chevalier servant »



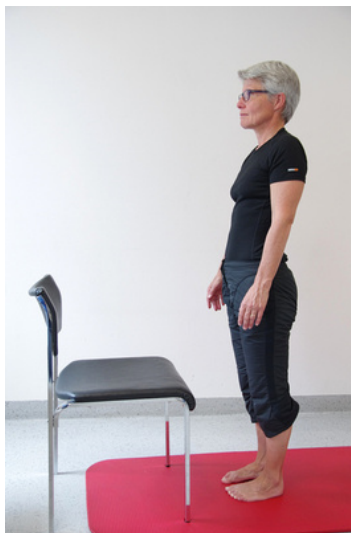
Se mettre en position du chevalier servant :  
en appuyant sur ses bras, amener une jambe en avant.

## 5ème étape :

De « chevalier servant » à la station debout



Depuis la position du chevalier servant, se redresser.



Se redresser en prenant appui sur ses bras, et en tendant ses genoux.

## CONTACTS

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