Relever du sol

INFORMATION AUX PATIENTS

Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

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.

RELEVER DU SOL

1ère étape
Retournement de la position dorsale à une position ventrale

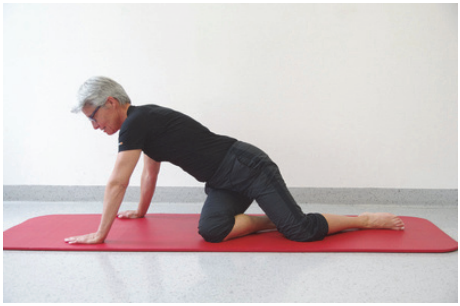
Depuis la position sur le dos,

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.

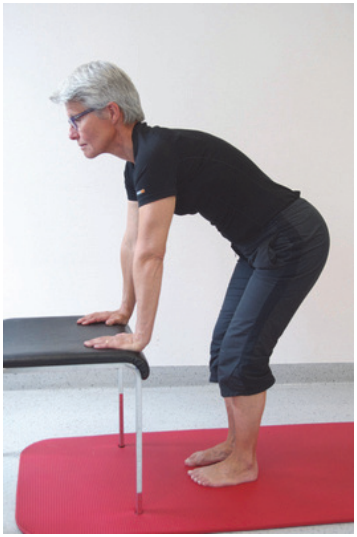
Prendre appui avec les bras sur la chaise et redresser le tronc.

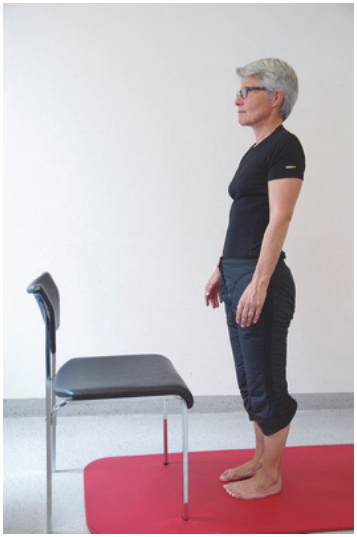
4ème étape :
De à genoux redressés vers « chevalier servant »

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.

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

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 41 44

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 33

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

Réf. 636 348 – 8.3 – 05/2022