

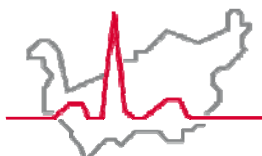
Alitement prolongé

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Quels exercices sont à privilégier pour les alitements prolongés ?

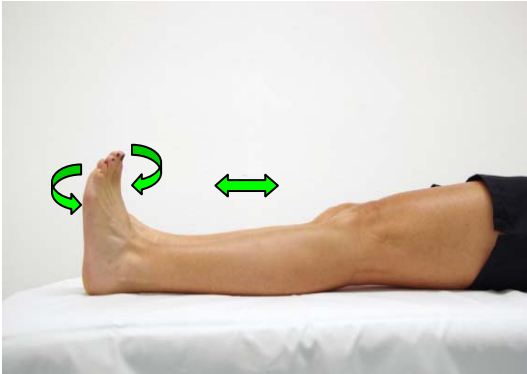
Afin que vous ne perdiez pas trop de capacités physiques lors de votre alitement, nous vous conseillons d'effectuer différents exercices.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Exercice circulatoire

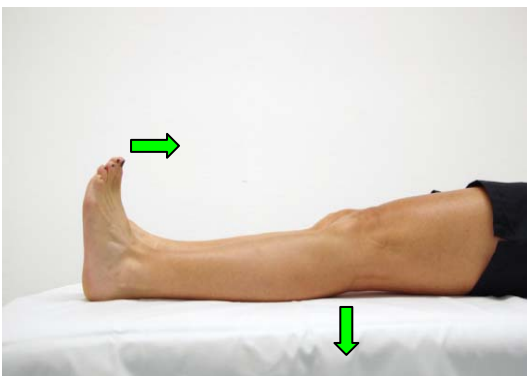


Tirer le pied vers vous, puis le pousser vers le bas. Répéter le mouvement 10 fois.

Répéter l'exercice toutes les heures.

Faire des ronds avec le pied. Répéter le mouvement 10 fois à droite et 10 fois à gauche.

Renforcement des quadriceps



Tirer le pied vers vous.

Écraser le genou sur le matelas.

Tenir la contraction 10 secondes sur la table.

Répéter l'exercice 10 fois avec chaque jambe.

Tonification : abdominaux (droits et obliques)

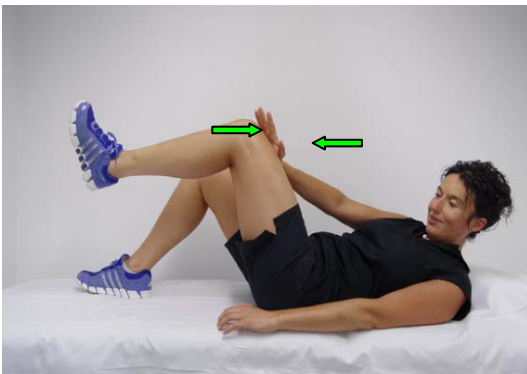


Soulever la tête et les omoplates du lit, en expirant ; tenir quelques secondes et redescendre.

Répéter l'exercice 10 fois.

Faire trois séries de 10 répétitions.

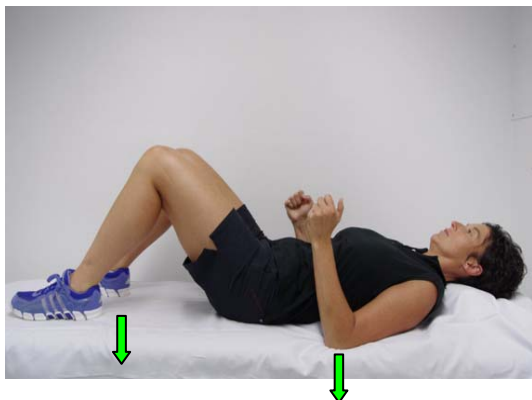
Tonification : abdominaux profonds



Soulever la tête et les omoplates du lit, en expirant ; appuyer la main contre le genou opposé et tenir 10 secondes.

Répéter le mouvement 10 fois avec 10 secondes de pause entre les contractions.

Tonification : paravertébraux

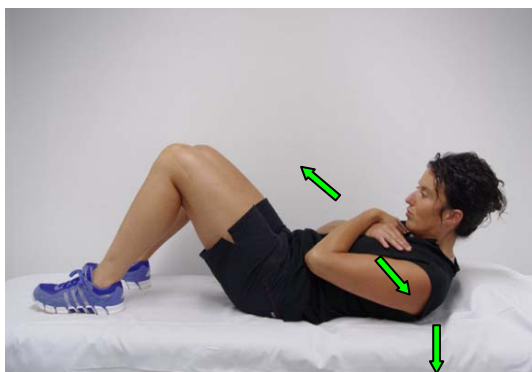


Couché(e), avec les jambes légèrement pliées, appuyer les coudes, les talons et la tête dans le matelas, en expirant ; tenir 10 secondes.

Répéter 10 fois.

Faire l'exercice toutes les heures.

Au lit : se déplacer latéralement



Lever légèrement la tête ;

décoller les omoplates ;

par un petit mouvement, déplacer le haut du corps ;

reposer la tête et le dos.

Tonification : pont



Lever légèrement le bassin en décollant les fesses.

En s'appuyant sur les pieds et les bras, déplacer le bassin.

Alterner les deux mouvements jusqu'à l'endroit désiré.

Tonification : thera-band



Couché(e) sur le dos, stabiliser le tronc, garder un bras fixe le long du corps ;
tirer en diagonale sur l'élastique ;
ne pas bouger le dos ;
tenir la contraction pendant 10 secondes.

Répéter le mouvement 10 fois.



Couché(e) sur le dos, stabiliser le tronc ;
tirer latéralement et symétriquement l'élastique ;
ne pas bouger le dos ;
tenir la contraction pendant 10 secondes.

Répéter le mouvement 10 fois.

CONTACTS

**Hôpital du Valais – Centre Hospitalier du Valais Romand
Secteur médicothérapeutique – Service de physiothérapie**

Centre Valaisan de Pneumologie (CVP)

Route de la Moubra 87, 3963 Crans-Montana, T 027 603 81 33

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, T 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, T 027 603 88 45

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, T 027 604 73 93