

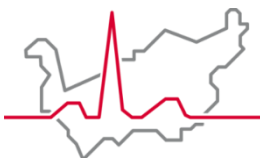
# Alitement prolongé

## 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.

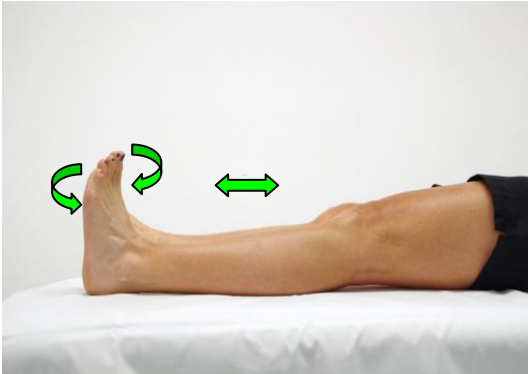


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

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



## Exercice circulatoire

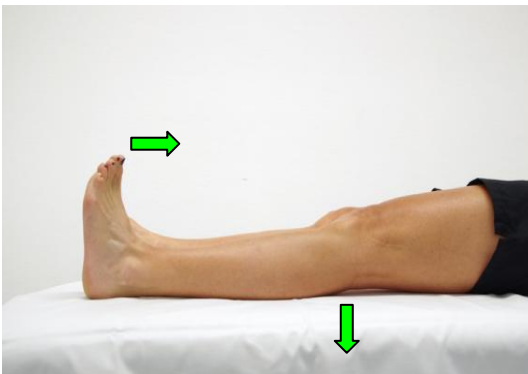


Tirer le pied vers vous,  
puis le pousser vers le bas.  
Répéter le mouvement 10 fois.

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)**

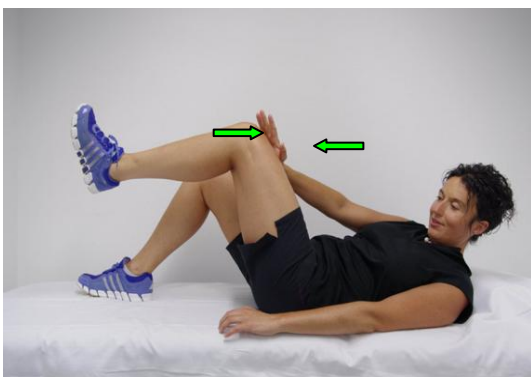


Soulever la tête et les omoplates du lit, en expirant ; tenir quelques secondes et redescendre.

Répéter l'exercice 10 fois.

Faire trois séries de 10 répétitions.

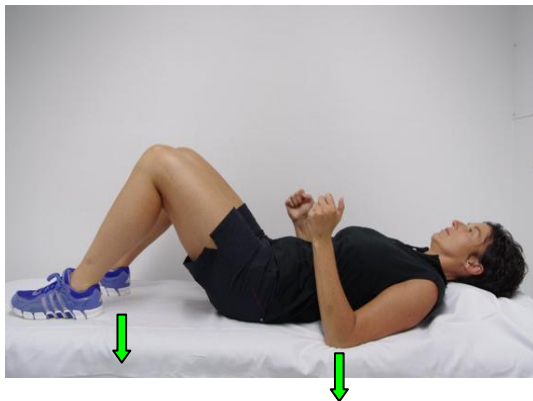
## **Tonification : abdominaux profonds**



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

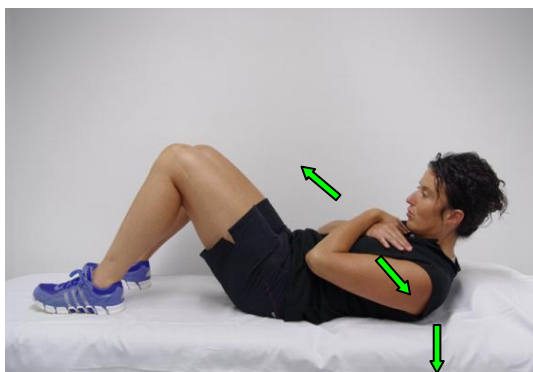


Couché(e), avec les jambes légèrement pliées, appuyer les coudes, les talons et la tête dans le matelas, en expirant ; tenir 10 secondes.

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

**Clinique Sainte-Claire**

Rue de Plantzette 51, 3960 Sierre, T 027 603 74 33

**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

© 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