

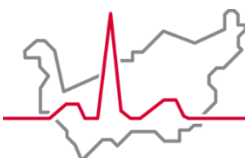
# Équilibre

## INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



### Quels exercices sont à privilégier ?

Pour vous aider à rester en forme et garder un bon équilibre, nous vous proposons quelques exercices réalisables 2 à 3 fois par semaine, chez vous, à votre domicile.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

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



## EXERCICES

- Faire un grand pas sur le côté, puis, en restant bien droit-e
- Se déplacer le plus loin possible sur une jambe, en pliant le genou
- Se déplacer ensuite sur l'autre jambe, alternativement 5 fois de chaque côté



- Faire 10 pas sur la ligne dessinée au sol, à son propre rythme, en utilisant ses bras pour rester en équilibre



- De la position assise sur une chaise, se lever complètement et se rasseoir
- Répéter 5 fois sans prendre appui

**N.B. : La chaise  
contre une paroi**



- Debout, les jambes légèrement écartées, se mettre en alternance 5 fois sur les talons
- Puis, en restant bien droit, sur la pointe des pieds, les bras le long du corps



- Faire 10 pas sur la ligne dessinée au sol, à son propre rythme, en tenant un verre plein dans une main



- De la position assise sur une chaise, se lever complètement et se rasseoir 5 fois, sans prendre appui, avec les yeux fermés

**N.B. : La chaise  
contre une paroi**





Maintenant que vous avez effectué chacun de ces exercices avec votre physiothérapeute, répétez-les **3 fois par semaine**.

**- Bon entraînement ! -**



# CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93