

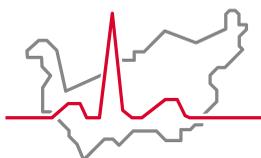
# Équilibre Proprioception

## INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand

« Équilibre est synonyme d'activités » - Jean Piaget



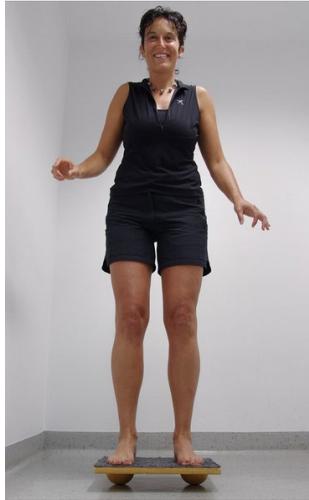
Hôpital du Valais  
Spital Wallis

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

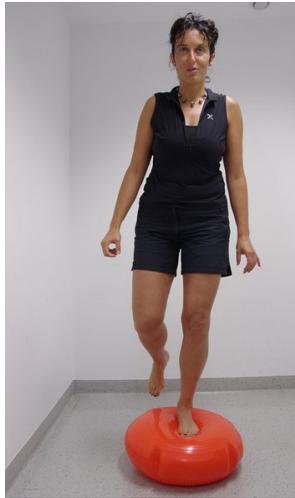


Ce document vous présente différents exercices vus avec votre physiothérapeute durant votre rééducation.

N'hésitez pas à les reproduire vous-même en dehors de vos séances hebdomadaires ou en attendant l'arrivée de votre physiothérapeute.



- Commencer les exercices d'équilibre en étant en appui sur les deux pieds

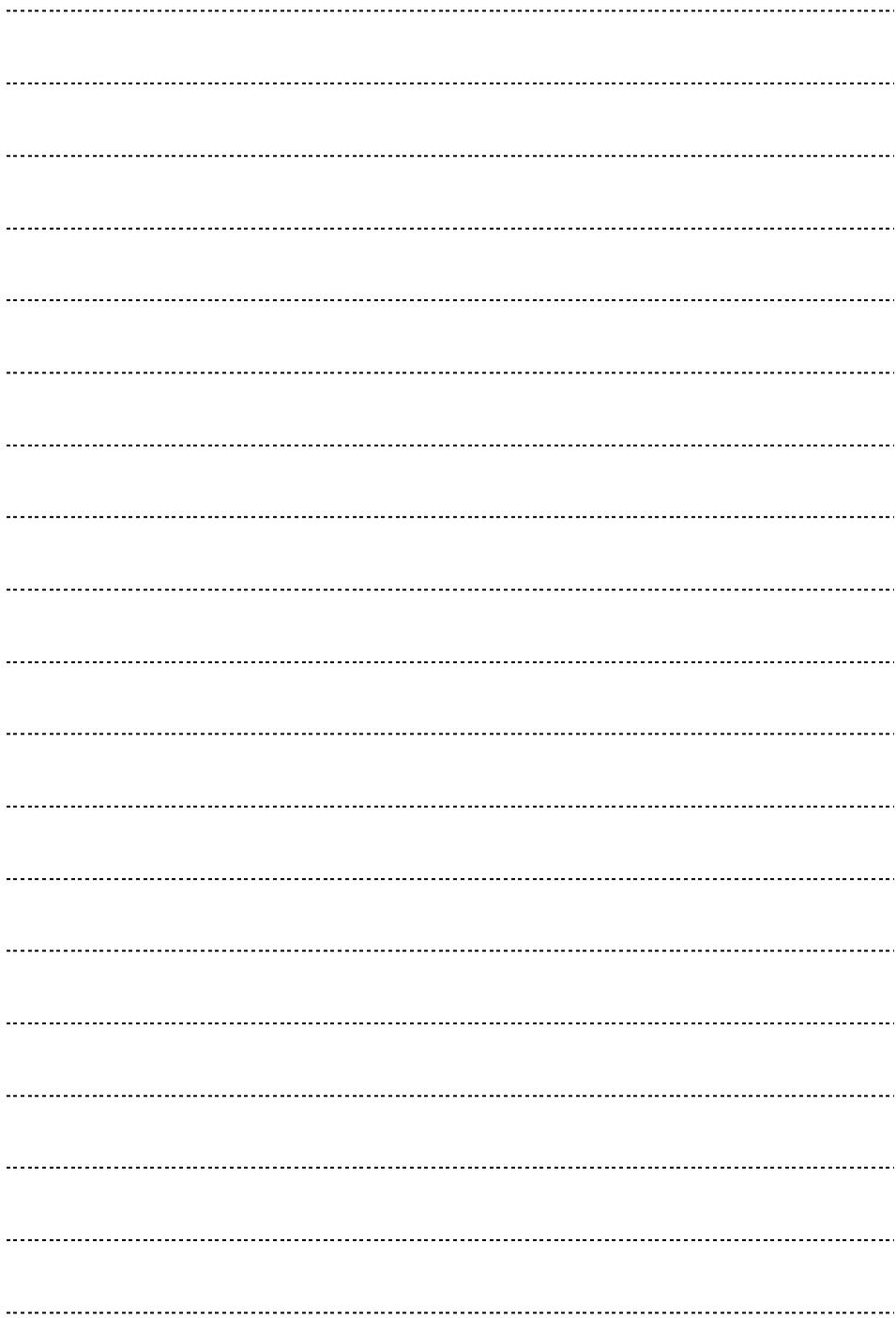


- Augmenter la difficulté de l'exercice en appuyant uniquement sur un pied, puis sur l'autre



- Augmenter encore la difficulté des exercices en associant :
  - un mouvement des bras (1)
  - un mouvement de la jambe opposée (2)
  - ou encore en marchant
  - sur un plan instable (3)





## 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