

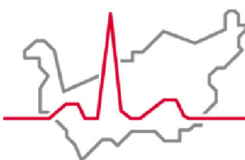
Fracture de colonne vertébrale

INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Vous avez été soumis à une fracture vertébrale et reprenez peu à peu votre quotidien. Voici des exercices adaptés à vos besoins.

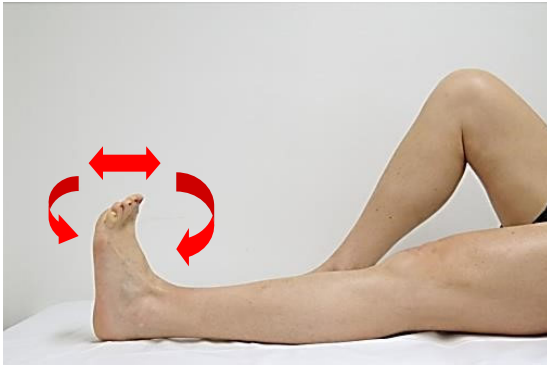


Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

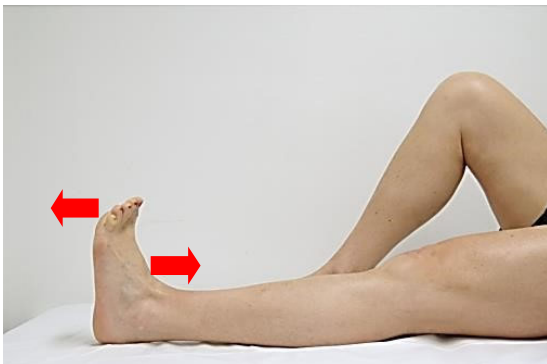
AU LIT : CIRCULATION DU SANG

- Tirer le pied vers soi, 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



N. B. : Plier une jambe après l'autre, jamais les deux en même temps !

- Tirer le pied vers soi
- Ecraser le genou sur le matelas et maintenir la contraction 10 secondes
- Répéter 10 fois l'exercice avec chaque jambe



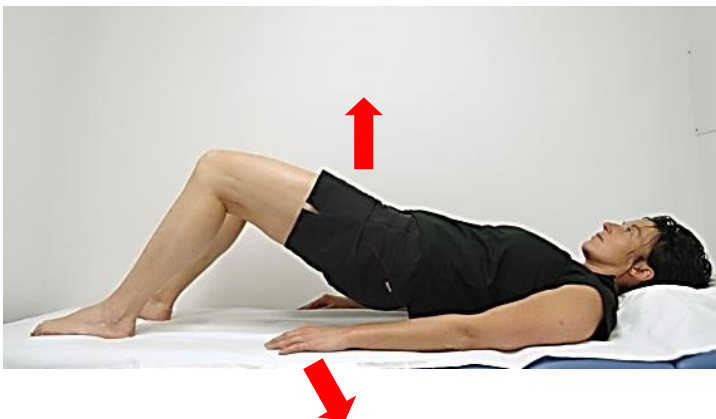
AU LIT : SE DÉPLACER LATÉRALEMENT

- Lever légèrement la tête

- Décoller les omoplates, par un petit mouvement
- Déplacer le haut du corps
- Reposer la tête et le dos



- Lever légèrement le bassin en décollant les fesses et en appuyant sur les pieds et les bras
- Déplacer le bassin
- Alternier les deux mouvements jusqu'à l'endroit désiré



LEVER EN BLOC : DE COUCHÉ-E À DEBOUT, DE DEBOUT À COUCHÉ-E

- Se déplacer latéralement, au bord du lit
- Tourner en bloc sur le côté (bras croisés sur la poitrine)

- Se lever en bloc : les pieds descendent en même temps que le haut du corps monte, et le dos reste droit, avec appui sur le coude et la main ; expirer lors du lever.



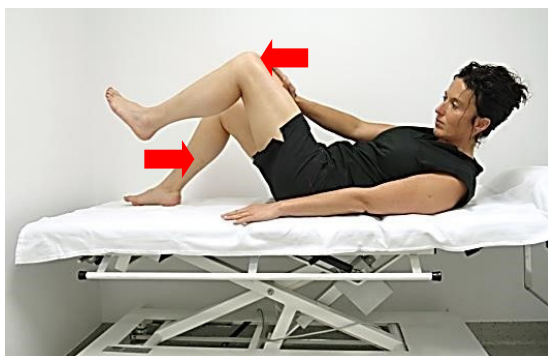
TONIFICATION : ABDOMINAUX DROITS ET OBLIQUES

- Soulever la tête et les omoplates du lit, en expirant
- Tenir quelques secondes
- Redescendre la tête sans la poser
- Répéter 10 x le mouvement
- Faire 3 séries de 10 répétitions



TONIFICATION : ABDOMINAUX PROFONDS

- Soulever la tête et les omoplates du lit, en expirant
- Appuyer la main contre le genou opposé
- Tenir 10 secondes
- Répéter 10 fois le mouvement
- 10 secondes de pause entre les contractions



TONIFICATION : PARAVERTÉBRAUX

- Se coucher, les jambes légèrement pliées
- Appuyer les coudes, les talons et la tête dans le matelas, en expirant ; tenir 10 secondes
- Répéter 10 fois le mouvement
- Faire l'exercice toutes les heures



TONIFICATION : LE PONT

- Se coucher sur le dos, les bras le long du corps
- Plier les genoux l'un après l'autre
- Décoller les fesses, lever le bassin
- Tenir 10 secondes
- Redescendre
- 10 secondes de pause
- Répéter 10 fois le mouvement

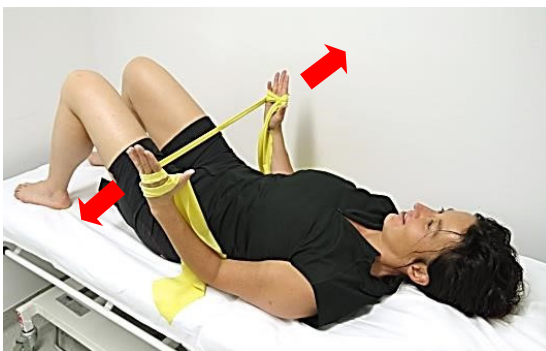


TONIFICATION : THERABAND

- Se coucher sur le dos
- Stabiliser le tronc
- Un bras fixe le long du corps, tirer en diagonale sur l'élastique
- Ne pas bouger le dos
- Tenir la contraction 10 secondes
- Répéter 10 fois le mouvement



- Se coucher sur le dos
- Stabiliser le tronc
- Tirer latéralement et symétriquement l'élastique
- Ne pas bouger le dos
- Tenir la contraction 10 secondes
- Répéter 10 fois le mouvement



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