

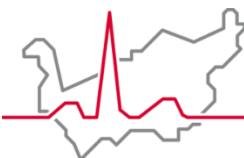
Thera-Band®

Exercices généraux

INFORMATION AUX PATIENTS



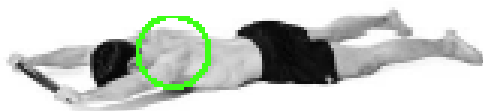
Cette brochure a pour but de présenter quelques exercices de renforcement, à l'aide de l'élastique Thera-Band®.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

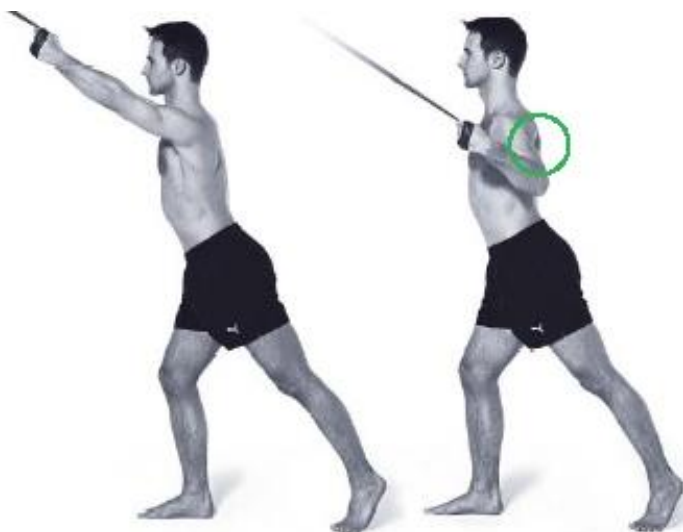
www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

EXERCICES



- Pendant l'exercice illustré ci-dessous éviter de pencher la tête en arrière et de tendre trop fortement les bras





- Durant l'exercice illustré ci-dessous, la tête et les épaules ne doivent pas toucher le sol





- Dans ces deux exercices, le haut du corps et les hanches accompagnent le mouvement de rotation, et les jambes restent stables



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