

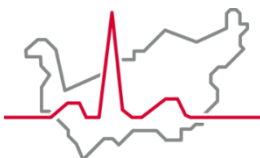
# Theraband

## Exercices généraux

### INFORMATION AUX PATIENTS



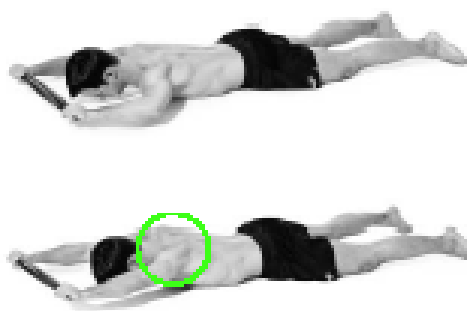
Cette brochure a pour but de présenter quelques exercices de renforcement, à l'aide de l'élastique Theraband.



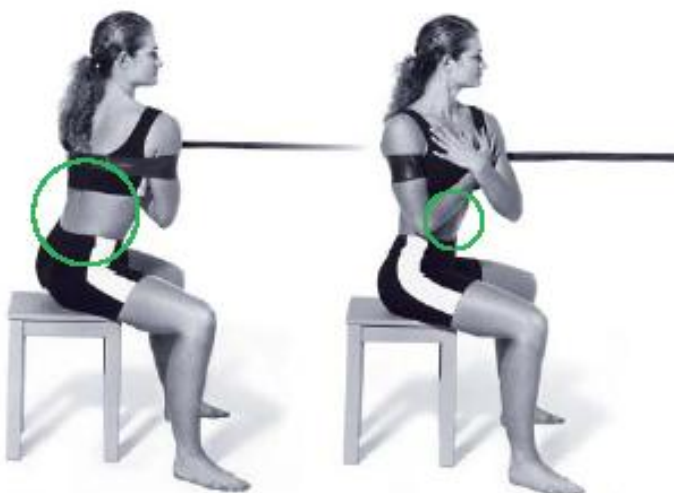
Hôpital du Valais  
Spital Wallis

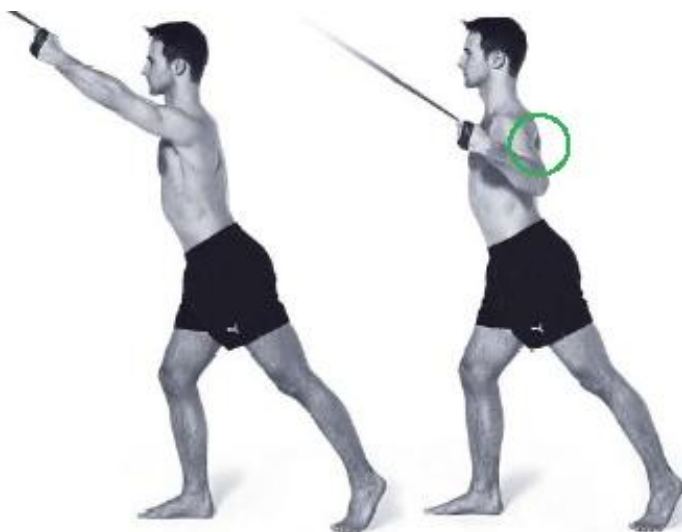
[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)





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-dessus,  
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.





## 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