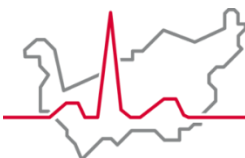


Thera-Band® | Jambes

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



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



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

TABLE DES MATIERES

EXERCICE 1.....	3
EXERCICE 2.....	3
EXERCICE 3.....	4
EXERCICE 4.....	4
EXERCICE 5.....	5
EXERCICE 6.....	5
EXERCICE 7.....	6
EXERCICE 8.....	6
NOTES.....	7
CONTACT.....	8

EXERCICE 1

- Placer l'élastique autour de la pointe du pied
- Pour augmenter la tension, écarter légèrement les jambes
- Poser le second pied à plat sur l'élastique, bien maintenir l'élastique avec la main,
- Déplacer le pied vers l'extérieur et vers le haut

Attention !

Le genou est tendu et ne doit pas suivre le mouvement, contrôler cela avec la main.



EXERCICE 2

- Poser la jambe à plat sur l'élastique
- Placer l'élastique en longueur autour de la plante du pied, en le maintenant avec les deux mains
- Fléchir les orteils d'avant en arrière
- Le pied reste toujours dans un angle de 90 degrés

Attention !

L'élastique est très tendu, l'exercice est effectué sans chaussure.



EXERCICE 3

- Enrouler l'élastique autour de la cuisse
- Maintenir fermement l'élastique au sol, devant le buste
- Ramener la jambe fléchie hanche et genou à 90 degrés vers le bas, jusqu'à ce que le talon touche le sol
- Revenir à la position initiale

Attention !

Rentrer le ventre et ne pas se cambrer, la cuisse reste à l'horizontale pendant tout l'exercice.

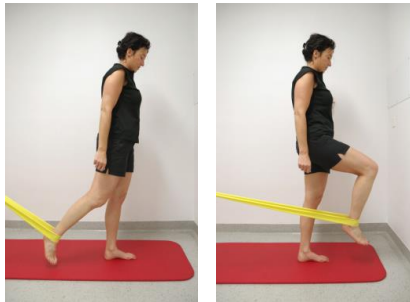


EXERCICE 4

- Passer la cheville dans la boucle de l'élastique tenu par un-e partenaire
- La jambe tendue en arrière, fléchir le genou en avant, en tirant sur l'élastique

Attention !

Les bras suivent le mouvement ; le buste reste stable, éviter de se cambrer en revenant avec la jambe.



EXERCICE 5

- Passer le pied dans la boucle de l'élastique
- Fixer les extrémités de l'élastique à l'espalier sous une porte, ou le faire tenir par un-e partenaire
- Tendre la jambe de l'extérieur vers l'intérieur

Attention !

Garder le buste stable, et la jambe d'appui légèrement fléchie, l'articulation de la hanche reste tendue ; ne pas tourner le pied vers l'intérieur.



EXERCICE 6

- Enrouler l'élastique très tendu deux fois autour des cuisses, au-dessus des genoux, fléchir légèrement les genoux
- Écarter les deux cuisses vers l'extérieur, jusqu'à ce que les genoux soient au-dessus des pieds

Attention !

La plante des pieds est toujours en contact avec le sol, ne pas rentrer les orteils, ne pas contracter les fessiers, en contrôlant cela avec les mains.



EXERCICE 7

- Passer le pied dans la boucle de l'élastique
- Poser les deux extrémités sous le genou de l'autre jambe
- Les bras tendus au sol, les genoux au sol, tendre la jambe vers l'arrière, jusqu'à extension complète du genou

Attention !

Eviter de se cambrer en position finale ; rentrer le ventre ; le bassin reste horizontal ; ne pas tourner le genou vers l'extérieur, en gardant un contact permanent avec l'élastique.



EXERCICE 8

- Passer le pied dans la boucle de l'élastique
- Fixer les extrémités de l'élastique à l'espalier/sous une porte, ou le faire tenir par un-e partenaire
- Tendre la jambe vers l'extérieur

Attention !

Garder le buste stable et la jambe d'appui légèrement fléchie, l'articulation de la hanche reste tendue, ne pas tourner le pied vers l'extérieur.



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