

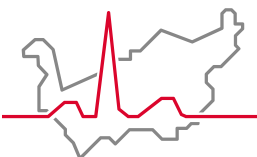
THERABAND JAMBES

INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Ce document a pour but de présenter quelques exercices de renforcement des jambes à l'aide de l'élastique Theraband.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

THERABAND JAMBES

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°.

ATTENTION

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



Exercice 3

- Enrouler l'élastique autour de la cuisse et maintenir fermement l'élastique devant le buste ;
- Débuter avec la hanche et le genou pliés à 90° ,
- Tendre la jambe vers l'arrière jusqu'à ce que le genou soit alignée avec la hanche. La talon reste en l'air durant tout l'exercice.
- Revenir à la position initiale.

ATTENTION

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

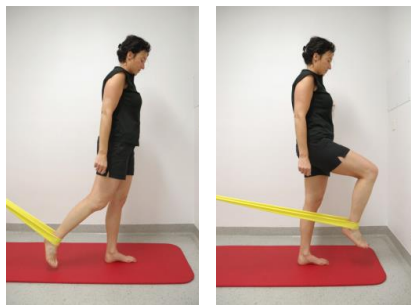


Exercice 4

- 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.

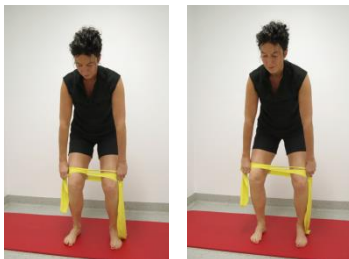


Exercice 6

- 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.

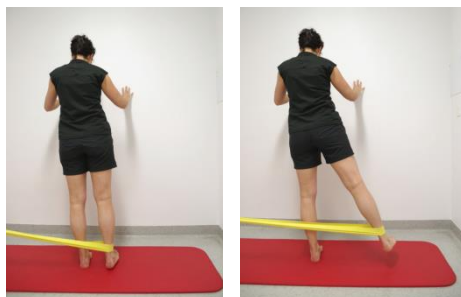


Exercice 8

- 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.





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