

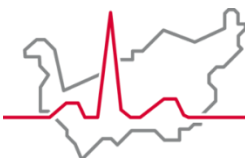
« Top étirements »

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Comment étirer vos muscles pour être efficace ?

Afin de conforter l'efficacité de votre musculature, voici quelques conseils d'exercices d'étirement à effectuer quotidiennement à domicile.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

DÉMARCHE

1. Vous placer dans la position de départ indiquée sur chaque illustration
2. Modifier lentement cette position, en vous étirant dans le sens de la flèche
3. Éviter de faire des mouvements saccadés : pas de balancement !
4. Conserver le mieux possible la position d'étirement **pendant 15 à 30 secondes**
5. Répéter l'exercice 2 à 3 fois, tout en respirant tranquillement et régulièrement

MUSCLES DU TRONC



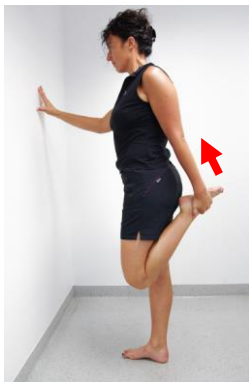
- Pousser la hanche latéralement
- Incliner le tronc du côté opposé
- Et tirer sur le poignet

MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS



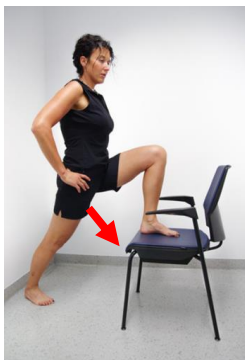
- Poser le pied sur une chaise en gardant le dos droit
- Avancer le dos en gardant le dos bien droit

QUADRICEPS



- Prendre un pied dans une main
- Garder le tronc et le dos bien droit

MUSCLE ANTÉRIEUR DE LA CUISSE



- Pousser la hanche en avant

MUSCLES DU DOS



- Prendre les malléoles par l'intérieur
- Pencher tout le corps en avant et faire un dos rond

TRICEPS SURAL



- Appuyer le talon sur le sol
- Pencher tout le corps en avant

FESSIERS



TRAPÈZES



- Amener la tête au-dessus de l'épaule en s'aidant de la main

ADDUCTEURS



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