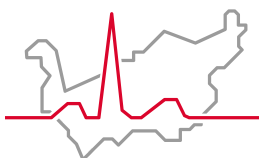


Auto-mobilisation après retrait d'un plâtre

INFORMATION AUX PATIENT·E·S ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

Ce document est le fruit d'une collaboration entre le Service de physiothérapie de l'hôpital de Martigny et les chirurgien·ne·s spécialistes du pied du Service d'orthopédie et traumatologie du CHVR.

Il a pour but de vous guider tout au long de votre rééducation en vous présentant votre nouvelle attelle d'immobilisation et divers exercices à réaliser quotidiennement à domicile.

En cas de questions, n'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos centres de physiothérapie. Les numéros de téléphone se trouvent au verso de ce feuillet.

Bon entraînement !

AIR STEP WALKER

L'air step walker se porte jour et nuit pendant les semaines suivant le retrait du plâtre. Vous pouvez l'enlever pour effectuer les soins d'hygiène (la douche) et pour faire vos exercices d'auto-mobilisation. Cela permet une meilleure récupération de la mobilité et évite des raideurs articulaires.



EXERCICES D'AUTO-MOBILISATION

1. Exercice de mobilité des orteils

Objectif : améliorer la mobilisation active des orteils

Réalisation

- En position assise
- Positionner le pied à plat sur le sol
- Fléchir vos orteils



- Puis amener les orteils vers le haut



Répétitions

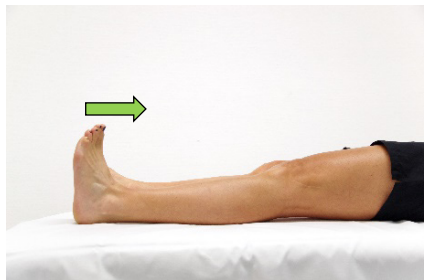
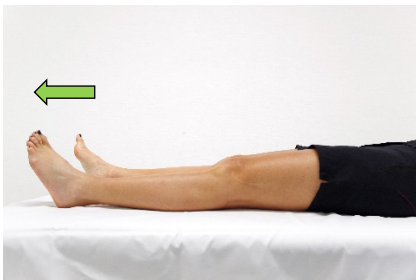
3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

2. Exercice de mobilité de la cheville

Objectif : améliorer la mobilisation active de la cheville

Réalisation

- En position allongée sur le dos
- Effectuer des mouvements vers le haut et vers le bas avec votre cheville
- Pour faciliter la réalisation de cet exercice, vous pouvez mettre un coussin sous votre genou



Répétitions

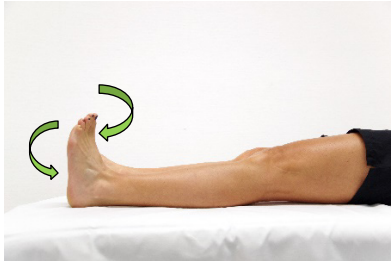
3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

3. Exercices circulatoires

Objectif : stimuler la circulation sanguine

Réalisation

- En position allongée sur le dos, les jambes tendues
- Effectuer des mouvements de rotation avec le pied



Répétitions

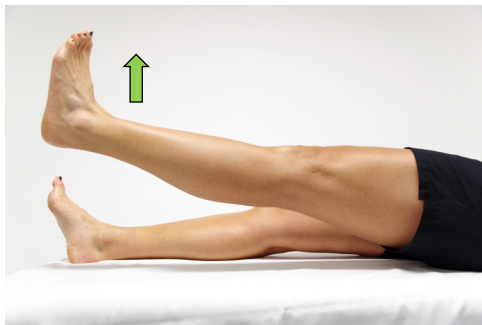
3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

4. Exercice renforcement du quadriceps

Objectif : activer votre muscle de la cuisse

Réalisation

- En position allongée sur le dos, les jambes tendues
- Tirer les orteils vers vous en gardant votre jambe tendue
- Puis lever votre jambe en gardant votre genou tendu, tenir quelques secondes et redescendre votre jambe



Répétitions

3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

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