

BOUGEZ!

Exercices de renforcement musculaire assis

Exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs et supérieurs à faire assis au fauteuil.



NOS CONSIGNES



AVANT DE COMMENCER, **demandez à l'équipe soignante si vous avez l'autorisation de vous lever et de faire ces exercices.**



Si vous y êtes autorisé, à vous de jouer !
Nous vous proposons 6 exercices complémentaires que vous pouvez réaliser plusieurs fois par jour.

Faites ces exercices **selon vos possibilités**
et **surtout arrêtez immédiatement si une douleur importante se déclenche.**



POINTE DE PIED / TALON

- Assis, dos bien droit, pieds posés au sol.
- Décollez les talons en maintenant la pointe des pieds au sol, puis soulevez les pointes des pieds le plus haut possible en maintenant les talons au sol.



Répétez l'exercice 10 fois.



FLEXION / EXTENSION MEMBRE INFÉRIEUR

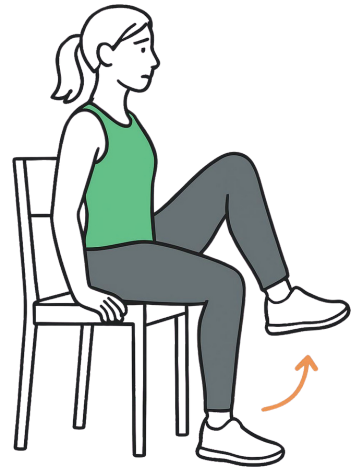
- Assis, dos bien droit, pieds posés au sol.
- Tendez la jambe, selon vos possibilités, puis contrôlez doucement la descente de la jambe pour revenir à la position de départ.



Répétez l'exercice 10 fois avec chaque jambe et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 10 secondes.

3 MONTÉE DE GENOU

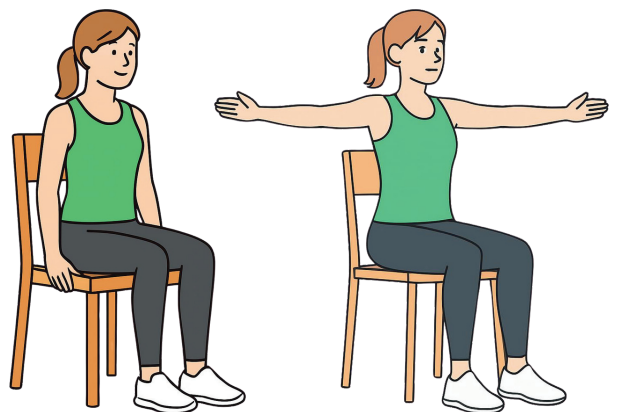
- Assis, dos bien droit, pieds posés au sol.
- Montez le genou face à vous, puis reposez la jambe doucement.



 Répétez l'exercice 10 fois avec chaque jambe.

4 MOBILITÉ DES MEMBRES SUPÉRIEURS DE CÔTÉ

- Assis, dos bien droit, pieds posés au sol.
- Ecartez les bras sur le côté jusqu'à hauteur d'épaule, en les maintenant tendus,
- Abaissez les bras jusqu'à toucher le fauteuil.



 Répétez l'exercice 10 fois.

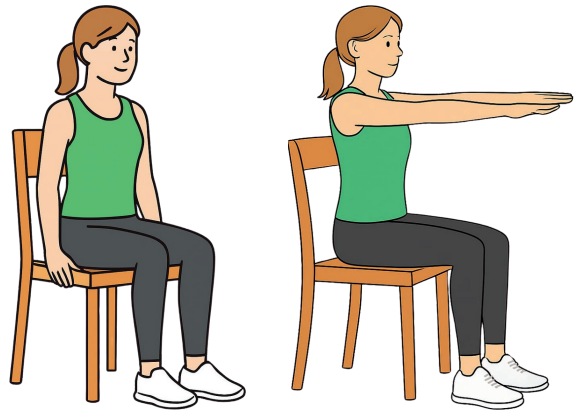
Variante :

- *Tenez un objet dans votre main (bouteille d'eau par exemple) pour ajouter du poids.*

5

MOBILITÉ DES MEMBRES SUPÉRIEURS DE FACE

- Assis, dos bien droit, pieds posés au sol.
- Tendez les bras devant vous jusqu'à hauteur d'épaule, en les maintenant tendus
- Abaissez les bras jusqu'à toucher le fauteuil.



Répétez l'exercice 10 fois avec chaque jambe.

Variante :

- *Tenez un objet dans votre main (bouteille d'eau par exemple) pour ajouter du poids.*

6

TRAVAIL DES TRANSFERTS

Étape 1 :

- Posez vos mains sur les accoudoirs et décollez votre dos du dossier.
- Poussez sur les bras et soulevez votre postérieur, puis pliez les bras et reposez votre postérieur sur la chaise.



Répétez l'exercice 10 fois.

Étape 2 :

- Travail des transferts assis/debout/assis
- Levez-vous du fauteuil à l'aide des accoudoirs puis rasseyez-vous au fauteuil doucement.



Répétez l'exercice 10 fois.

Variante :

- *Levez-vous du fauteuil avec les mains croisées sur le torse*



